



多賀城市民スポーツクラブでは、**ノルディックポールの貸出を無料**で行っています(事前予約制)。他にも教室やイベントの開催、指導者派遣、用具の貸出などスポーツに関わること全般を行っています。スポーツに関することはお気軽にお問い合わせください。

**指導者・アシスタント  
随時募集しています。**

詳しくは、スポーツクラブまでご連絡ください。

## クラブ情報満載

ホームページとFace bookも運営しています  
♪スポーツクラブの情報満載♪

公式ホームページ

<http://www.tagajo-sc.jp>

Eメール

[info@tagajo-sc.jp](mailto:info@tagajo-sc.jp)



特定非営利活動法人 多賀城市民スポーツクラブは、多賀城市内のスポーツ施設の管理、運営を行っております。

## 問い合わせ

特定非営利活動法人  
**多賀城市民スポーツクラブ**

多賀城市総合体育館内(多賀城市下馬5-9-3)

**TEL 022-365-1918**

作成:平成27年7月

# 歴史ある 多賀城を満喫

# ウォーキング マップ



末の松山(八幡地区)

契りきな かたみに袖をしぼりつつ  
末の松山 波越さじとは  
清原 元輔

【現代語訳】固く約束しましたね。お互いに涙に濡れた着物の袖を絞りながら、「末の松山」を波が越すことがあり得ないように、決して心変わりはないことを。(百人一首)

## スポーツと健康の架け橋



# 万葉コース

4.7km

1時間20分

## 加瀬沼コース 3.2km

## あやめ園コース 3.2km

- ① 国府多賀城駅
- ② 館前遺跡
- ③ 多賀城碑
- ④ 多賀城政庁跡
- ⑤ 多賀城神社

- ⑥ 多賀神社
- ⑦ 加瀬沼公園
- ⑧ やぐら跡
- ⑨ 陸奥総社宮
- ⑩ 東門跡
- ⑪ 作貫地区役所跡
- ⑫ 多賀城跡あやめ園
- ① 国府多賀城駅

体重60kgの人が万葉コースを歩いた場合の消費カロリーは…

- ・普通に歩く 約190kcal
- ・早く歩く 約318kcal

加瀬沼

陸奥総社宮

加瀬沼公園 ⑦

⑧ やぐら跡

多賀神社

多賀神社 ⑥

陸奥総社宮

陸奥総社宮のモクレン

多賀城神社

多賀城神社 ⑤

東門跡

作貫地区役所跡

多賀城政庁跡 ④

⑪ 作貫地区役所跡

多賀城跡政庁跡

多賀城跡あやめ園 ⑫

多賀城跡あやめ園

③ 多賀城碑

多賀城碑

館前遺跡 ②

国府多賀城駅 ①

季節ごとの草花や多賀城の神社、史跡などのパワースポットがたくさんある坂道の多いコースです。

中央公園 多目的広場

中央公園 サッカー場

JR東北本線

多賀城東幼稚園

浮嶋神社

貴船神社

玉川寺

ミヤギハギ

つばき

榊

P

P

P

P

P

P

# 芭蕉コース

6.5km

1時間40分

末の松山コース 4.5km

歴史博物館コース 3.6km

- 1 国府多賀城駅
- 2 今野屋敷
- 3 多賀城廃寺跡
- 4 文化センター
- 5 多賀城市役所
- 6 多賀城駅
- 7 沖の石
- 8 末の松山

- 9 志引石
- 10 多賀城高崎幼稚園
- 11 鴻の池公園
- 12 漏刻モニュメント
- 1 国府多賀城駅

体重60kgの人が芭蕉コースを歩いた場合の消費カロリーは…

- ・普通に歩く 約287kcal
- ・早く歩く 約485kcal



自然があり、  
お店があり…。  
多賀城の魅力がたっぷり  
詰まった坂道の少ない  
歩きやすいコースです。



# ノルディックウォーキング



ノルディックポール

## ノルディックウォーキングの おすすめポイント

- 体全体の90%の筋肉を使う全身運動です。消費するカロリーはウォーキングより約20%多くなります。
- ポールを使用することで、腰、膝、足首への負担が軽減されます。そのことにより、長い距離の歩行が可能になります。
- ポールがバランスをサポートするので、転びにくくなります。年配の方にもお勧めのスポーツです。
- ポールを持って歩くことにより、姿勢が正され呼吸を整えます。

# ウォーキング

頭は垂直、  
視線はまっすぐ  
前を見て

日差しの強い日は  
帽子をかぶる

あごを引く

背筋を伸ばす

歩幅は普段より  
少し広めが目安

靴はスニーカー  
など歩きやすく  
はき慣れたものを

かかとから  
着地する

## 持ち物



汗拭き用タオル



万歩計



帽子



上に羽織るもの



飴などの  
嗜好品



飲み物

次の日に疲れを残さないためにも  
ウォーキング前後のストレッチを  
忘れずに行いましょう☆

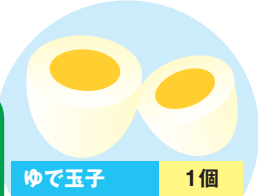


## 消費カロリーの 目安



体重が60kgの人の場合  
(普通歩行)

万葉コース	190kcal
加瀬沼コース	144kcal
あやめ園コース	144kcal
芭蕉コース	287kcal
末の松山コース	188kcal
歴史博物館コース	150kcal



ゆで玉子 1個

80kcal



ショートケーキ 1個

345kcal



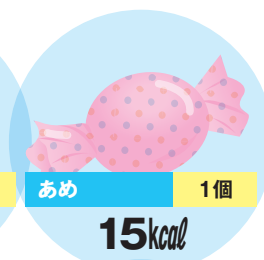
あんぱん 1個

320kcal



おにぎり 1個

180kcal



あめ 1個

15kcal

あの食べ物の  
カロリーは  
どのくらい?



牛乳 200ml

120kcal



ラーメン 1杯

450kcal



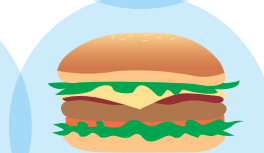
缶ビール 350ml

140kcal



バナナ 1本

105kcal



ハンバーガー 1個

250kcal