

2月

ロゲイニングinTAHARA

ロゲイニングとは、地図上にあらかじめ設定されたチェックポイントを制限時間内に巡り、獲得した合計得点を競うスポーツです。1チーム2～5名で行い、子どもから高齢者まで楽しく参加できます。

日時 令和3年2月21日(日)午前9時～
場所 田原市街地周辺
集合 はなのき広場
対象 どなたでも
申込 必要
※スポーツ課まで連絡
参加料 無料



11月

冬のウォーキング

各地域の名所や地元の人しか知らない場所を歩きます。自然を満喫しながらゆっくりと自分のペースで歩いてみませんか。ノルディックウォーキングの体験もできます。



日時 11月29日(日)午前9時～
場所 赤羽根地区
集合 赤羽根市民センター
対象 どなたでも
申込 必要 ※スポーツ課まで連絡
参加料 無料

常時

ノルディックウォーキング ポールを貸出中です!

市内3カ所でポールの無料貸し出しを行っています。ぜひご利用ください!



貸出場所 田原文化会館、赤羽根文化広場、渥美運動公園
貸出時間 午前9時～午後5時(火～日曜日)
※赤羽根文化広場は、水～日曜日
貸出期間 1週間(何度でも貸出可)

Q&A ノルディックウォーキングって どんなスポーツなの?

2本のポールを持ってクロスカントリースキーのようにウォーキングを行うスポーツです。

Q&A ノルディックウォーキングをすると、 どんな効果があるの?

- ①消費カロリーアップ!
自然と上半身も使う有酸素運動になり通常のウォーキングよりも効果があります。
- ②筋力が増加し、キュッと体が引き締まります!
ポールを使うことで、全身運動になり、バランス感覚の向上、体全体の筋力増加、首や肩の血行も良くなります。
- ③ひざや腰への負担が減ります!
4点歩行になるので、ひざや腰への負担が少なくなります。

新規

たはら鬼ごっこを 新しく始めました!

たはら鬼ごっこは、2チームに分かれて、コート内の相手陣地にある宝を取り合う鬼ごっこです。時間内に宝を多く獲得したチームが勝利となります。相手の宝を取りに行きながら、自分のチームの陣地にある宝を守る必要があるため、「どう攻めるか」「攻めながらどうやって守るか」といった相手チームとの駆け引きが楽しめるのがたはら鬼ごっこの面白いところです。たはら鬼ごっこを体験したい方は、市政ほーもん講座でスポーツ推進委員が紹介しますのでスポーツ課へお問い合わせください。



令和3年度から、
たはら鬼ごっこ大会を
開催予定です!!