



健康・防災ウォークin長岡

プログラム

開催日 **2025.10.11** ±

スタート
フィニッシュ **アオーレ長岡**

ナカドマ(屋根付き広場)

認定
連携

オールジャパンウォーキングカップ認定大会
関東甲信越マージングリーグ公式大会
日本市民スポーツ連盟公認大会
にいがたヘルス&スポーツマイレージ(新潟県)

越後長岡歴史ウォーク

自由歩行

ご自身のペースで自由に
歩いてください

抽選で

9/12までにお申込みの方



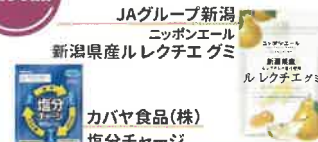
ヨネックスウォーキングシューズ
2名さまにプレゼント(特別販売ブース出展予定)



抽選結果は、当日(10/11)
フィニッシュ後に発表します。

協賛品

参加者プレゼント



参加パスポート提示で一人各1個お受け取り
ください。(当日8:30~16:00)

イメージ写真

主催/一般社団法人日本ウォーキング協会、NPO法人新潟県ウォーキング協会、新潟日報社、NST新潟総合テレビ

共催/長岡市、日本市民スポーツ連盟

協賛/JAグループ新潟、YONEX、カバヤ食品株式会社

後援/新潟県、一般社団法人生命保険協会新潟県協会、公益財団法人新潟県保健衛生センター、

新潟総合警備保障株式会社

協力/長岡市ウォーキングクラブ、SOMPOひまわり生命

新潟県ウォーキング協会HP

お知らせ等
チェックしてください



受付・スタート・フィニッシュ アオーレ長岡

出発式は行いません。スタートシールを受け取った方から
順次スタートしていただきます。

参加パスポートをお持ちの方は、当日受付は不要です。

フィニッシュ制限時刻は、15:30です。

コース	スタート時間	
20kmコース	9:00～9:30	混雑緩和のため、時間内スタートにご協力をお願いします。
10kmコース	10:00～10:30	
5kmコース	11:00～11:30	
5kmコースのみ10:50～11:00 歩き方教室とストレッチを行います。(参加自由)		

手荷物預かり所、更衣室について

手荷物預かり所を設置します。更衣室及びシャワー室の用
意はありません。ご了承ください。

スタート方法

- 一斉スタートはしません。参加パスポートにスタートシールを貼った方からスタートしていただきます。
- チェックポイントの開設時間が決まっています。
20kmコースに参加の方は、早くスタートしても、チェックポイントの開設時間前に到着した場合は、お待ちいただくこととなります。指定時間内の遅い時間のスタートをオススメします。

チェックポイント

チェックポイントにてシールを参加パスポートに貼ってください。必ず開設時間内に通過してください(コースマップに記載)。開設時間前後に到着してもシールをお渡しすることができません。

コース案内表示について

コース上に補助案内表示があります。表示は最低限の数です。基本的にはコースマップ又はアプリを確認して歩いてください。

表示に記載されているイベント名は「越後長岡歴史ウォーク」の場合があります。ご了承ください。

ウォーキング参加者 入館料割引特典

- 参加パスポートかゼッケン提示で
入館料が割引になります。※当日限り

開館時間

山本五十六記念館	500円 → 400円	10:00~17:00
河井継之助記念館	200円 → 160円	10:00~17:00
駒形十吉記念美術館	500円 → 400円	10:00~17:00

★ぜひ、お立ち寄りください。

※上記金額は大人料金

フィニッシュ制限時刻について

- 全コース共にフィニッシュ制限時刻は、15時30分です。
必ず時間までにお戻りください。
- 故意に別ルートを歩くことはご遠慮ください。

持ち物

- ☐参加パスポート ☐ゼッケン ☐コースマップ
- ☐飲み物 ☐帽子 ☐雨具 ☐歩きなれたシューズ
- ☐その他必要と思うもの

裏面もご覧ください



新潟日報社は「にいがた元気プラス」の一環として、「目指せ!! 健康寿命日本一、にいがたプロジェクト」に取り組んでいます。県民参加のイベントを開催したり紹介したり、ウォーキングを通じた県民の健康づくりを応援します。

歩行中の注意

- 必ずスタッフの指示と交通ルールに従ってください。道路幅の狭い場所では、横に広がらずゆっくりと歩いてください。
- ウォーキング中に出たゴミは、お持ち帰りをお願いします。
- ノルディックウォーキングは、周囲の方の安全に配慮しポールをぶつけないように歩行してください。

中止判断について

雨天決行です。ただし、災害の恐れのある荒天の場合、また、熱中症警戒アラートが発令された場合は、大会を中止する場合があります。

中止の際は、公式ホームページにてお知らせします。
尚、参加費の返金はいたしません。ご了承ください。

個人情報取り扱いと肖像権等

- 個人情報は大会運営のみに利用します。
- 主催者が取得した参加者の映像・写真・記事・記録等の肖像権・著作権は主催者に属します。

免責事項

参加者は、各自の責任において健康管理をしてください。
万一事故が発生した場合主催者は損害保険に加入の範囲内及び現場での応急処置以外の責任は負えません。

新潟県民対象

ウォーキングアプリ aruku with

当日のウォーキングコースや見どころスポット、グルメ情報の確認ができます！

ダウンロード等、当日サポート
スタッフにおたずねください。

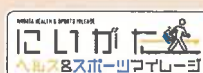


※aruku with SOMPOひまわり生命のご利用にあたっては
MYひまわり（健康サービス）の登録が必要です。
SOMPOひまわり生命に加入していない方もご利用いただけます。

（問い合わせ先）SOMPOひまわり生命保険株式会社 TEL050-2016-8585



イメージ写真



にいがたヘルス& スポーツマイレージ事業

アオーレ長岡受付付近に、イベントコードがあります。
アプリの新潟県タブ『あなたのポイント』の『イベント参加』をタップして、イベントコードを入力してください。**100ポイントが付与されます。**

※イベントコードは当日に限り有効です。



いざという時のために

健康・防災会場

会場 アオーレ長岡（スタート・フィニッシュ会場）

時間 11:00～15:00

参加無料

防災ウォーク そなえ 備

自分の命と自分の財産は自らの知恵と自覚で守る。
その為に備えておく **体力 知力 気力** が体験・体感できます。

- 1 転倒防止ウォーク
- 2 瓦礫越えウォーク
- 3 1本道バランスウォーク
- 4 風力耐久ウォーク
- 5 速歩に挑戦



〔新潟県ウォーキング協会〕

健康ブース

*ベジチェック

*血管年齢チェック

〔SOMPOひまわり生命〕
※内容は変更になる場合があります。

ウォーキング用 **ポール**
展示・販売

〔新潟日報メディアネット〕

参加者数（9月12日までの事前申込み者数）

コース	人数	長岡市内	141人	神奈川県	16人	大阪府	3人	福島県	2人	宮城県	1人
20kmコース	171人	新潟県内	175人	群馬県	13人	富山県	3人	兵庫県	2人	京都府	1人
10kmコース	199人	東京都	21人	千葉県	12人	岡山県	2人	北海道	1人	熊本県	1人
5kmコース	55人	埼玉県	17人	茨城県	10人	福井県	2人	愛知県	1人	滋賀県	1人
合計	425人										
		合計 425人									

お問い合わせ先・事務局

NPO法人 新潟県ウォーキング協会

本部／新潟市中央区万代3-1-1 新潟日報社読者局ふれあい事業部内
事務局／新潟県上越市高土町1-8-1 エム・コミュニケーション内

当日緊急連絡先（本部） 070-8340-5078

TEL：025-521-2627（受付時間／平日9:00～17:00）

FAX：025-520-4151 E-mail：nwa@niigataken.org