

第 1 3 回
ノルディックウォーキングフェスティバル

＜競技規定＞

令和 7 年 1 0 月 1 9 日開催

津市森林セラピー基地運営協議会

競技規定について

ノルディックウォーキングフェスティバル（以下「NWF」という。）
における競技部門に関する競技規定を以下のとおり定める。

スローウォーキングとは、自分に無理のないペースでウォーキングすることであり、設定された5 kmコースで競技を実施する。

1 NWF・ノルディックスローウォーキング基本事項

2本の専用ポール（以下「ポール」という。）を使用した、バランスの良い全身運動「ノルディックウォーキング」により、定められたコース（ルート）を必ずポールを使って歩行することとする。

予め、申告したタイムに近いことによる加点及び、コンテストゾーンにおける審査（歩行姿勢、リズム、熟練度、楽しむ姿勢）による加点により順位を決定することとする。

なお、ポールを使用しないで歩行した場合や、ランニング動作（両方の足及び、ポールが同時に地面から離れてしまう）を場合は失格とする。

採点については、競技に参加を希望する方のみとし、自由に参加することを希望する方は審査の対象外とする。

1) ノルディックウォーキング専用ポールについて

- ・主催者が用意するものを必ず使用すること。
- ・自己所有のポールの使用は認めない。
- ・専用ポールは、希望者には無償で貸与する。

2) 申告タイムによる得点について

- ・参加者は、スタートからゴールまでの自己タイムを、予め申告する。
- ・時計類の所持は禁止する。
- ・スタートの合図から、ゴールライン通過までのタイムを計測する。
- ・計測するタイムは、秒単位とし、1秒未満は切り捨てとする。
- ・申告タイムとゴールのタイムの差で得点を与える。
- ・スタートから90分までにゴール出来なかった者は失格となる。

3) コンテストゾーンにおける得点について

- ・コンテストゾーンは競技コースの1.5 km地点から2.0 km地点とする。
- ・コンテストゾーンにおける審査は、協議会の会員で日本ノルディックウォーキング協会または、日本ノルディックフィットネス協会公認のインストラクター資格を有する者5名で構成する。
- ・審査委員（5名）の審査持ち点は各10点とし、合計50点とする。
- ・審査に関する理由は、不開示とする。
- ・審査項目については、次の4項目とする。

① 歩行姿勢

② リズム

③ 熟練度

④ 楽しむ姿勢

- ・各項目の審査基準については次のとおりとする。

①歩行する姿勢が「きれい」、「うつくしい」などの要素を評価する。

②歩行する姿勢に「無理がない」、「リズムカル&リラックス」などの要素を評価する。

③歩行する姿勢に「自分らしさを表現できている」ことを評価する。

④ノルディックウォーキングを「楽しんでいる」ことを評価する。

2 競技におけるスポーツマンシップの遵守について

競技イベント参加者については、ノルディックウォーキングを通じて自己研鑽を行う者として、また広く健康スポーツを愛する者として、スポーツマンシップを基本として反則行為などを行わないことを求める。

また、競技実施中のノルディックウォーキングは、以下の基本的動作に注意しながらウォーキングすることを奨励する。

- ・ 腕と脚は交互に自然な動作を心掛ける。
- ・ 両方の足および、ポールが同時に地面から離れないよう心掛ける。
- ・ 前方の動作したポールの先端と、反対側の足のかかととは同時に着地するよう心掛ける。
- ・ ポールは体側に沿って、前足つま先と後ろ足かかとの間に突くようにする。ただし、急斜面や階段は例外とその際、腕は進展し、手は少なくとも体側の横までくるようにし、体側より後方へ腕を押し切ることが望ましい
- ・ ポールを前方に突くとき、ポールを握っている先端の手は、体側を越えているようにする
- ・ ポールを地面に突く際はポールを握り、ポールを後方へ押し切る際は手を開くようにする。そのため、専用グローブは適切な装着を行うこと。

3 順位及び表彰について

申請した時間でウォーキングを審査する「トライアル得点（50点満点）」に、ウォーキング動作を審査する「コンテスト得点（50点満点）」を加えた合計得点により順位を決め、優勝から3位までの方を表彰する。

4 競技会副賞及び参加賞

<副賞>

順位	副賞品名	備考
優勝	ノルディックウォーキング関連商品 美杉地域特産品	
準優勝	美杉地域特産品	
3位	美杉地域特産品	

※副賞、参加賞は主催者側の都合等により変更する場合があります。

<ノルディックウォーキングフェスティバル・ウォーキング得点表>

順位	得点
ピッタリ（1分未満）	50点
1分～3分未満	45点
3分～7分未満	40点
7分～11分未満	35点
11分～16分未満	30点
16分～21分未満	25点
21分～	20点

※ 第4項 競技におけるスポーツマンシップの遵守について、における基本的所作は、「INWACOMPETITION RULES 2019」を参考としています。