

鳥を歩こう!

健康おきなわ 21



八重山 ウォーキングマップ Yaeyama Walking Map 2017



沖縄県八重山保健所 (平成29年10月現在)



与那国町ウォーキングマップ

実際は周回コース、点線は片道コース



【運動効果を高めるための歩きかた】

肩 肩の力は抜かず、リラックスした状態にします。

腕 腕を軽く曲げ、まっすぐの線を走り、目線を10-20m先にする。背骨がピンと伸びます。

膝 膝を曲げて一歩を踏み出すときに膝が伸び、足が伸びるまで歩幅を広げます。

腰 歩むときに一歩を踏み出すときに腰を伸ばし、背骨が伸びるまで歩幅を広げます。

足 ひじを肘より高く上げて、前後に大きく歩きます。

◎体調が悪いとき、痛みがあるとき、悪天候の場合などは、無理をしないようにしましょう。
 ◎ウォーキングの前には、ストレッチングを行いましょ。
 ◎暑い日は、水分補給を十分に行いましょ。

出典：公益財団法人健康・体力づくり事業財団



【ウォーキングに際しての注意】

- コースによっては、夜灯の設置や歩道が整備されていない箇所もありますので、歩く際は足元等に注意して歩行ください。
- イヤホンを使用したウォーキングは危険ですので、歩きの音が聞こえるような工夫をして歩きましょう。

【データの提供先】
 石垣市、竹富町、宮城野町、船橋町、船橋町スポーツクラブ、歩きニスト/八重山土木事務所 (11年分)



竹富町ウォーキングマップ

実際は周回コース、点線は片道コース





石垣市ウォーキングマップ
 実線は周回コース、点線は片道コース



健康おきなわ 21

ラジオ体操 下記の場所ではラジオ体操が行われています。

- 石垣市中央運動公園内 午前6時～(毎日)
- 登野城漁港内 午前6時30分～(毎日)
- 石垣市陸上競技場内 午前6時～(毎月1日)
 【平成29年10月現在】

