

要Check!!

トレーニングのコツ!

自分にとって最適な運動・練習量を把握する事は、トレーニングを続ける上でとても大切です。コツを押さえて、楽しみながら体を動かしましょう。

1 自分自身を知る

血圧が高すぎたり、心臓が弱かったり糖尿病を患っていたりすると強い運動ができません。まず、運動ができる体の状態であるかどうか、体調が悪くないかどうかなど、自分の健康状態を最初に確認しましょう。

2 続けられる量のトレーニングをする

高いトレーニング効果を出すには継続する事が大事。でも、練習量が多すぎて、体に負担がかかると続きません。無理せず続けられる程度のトレーニングをしましょう。

3 練習前のストレッチは十分に

ケガをしたり、疲労が長く続いたりしないように、ストレッチはしっかり行いましょう。どこを伸ばしているかを意識しながら行うのがポイントです。いきなりストレッチをすると筋肉を傷めることもあるので、無理をせず6割伸ばす程度でもOK!

4 楽しみを見つけよう

ずっと同じコースで練習すると飽きて長続きしにくいので、走るコースを5箇所ほど設定しましょう。公園や一般道、グラウンド、階段がある場所、上り坂、細い道などいろいろなパターンの道でトレーニングをすると、変化に富んで面白いですよ。時々には北部などいつもとは違うエリアへ車で出かけ、車を停めて、そこから走ってみるのも気分転換になるのでおすすめです。また、コース途中にある花や動物、建物が前回と変わっているかチェックしながら走るなど、毎回自分でテーマを決めて楽しみながら走るのも長続きするポイントです。

施設情報

施設	営業時間	問合せ
首里城	8:30~19:00	098-886-2020
ぶくぶく茶屋 嘉例山房	11:00~19:00	098-885-5017
石畳茶屋 カフェ真珠	10:00~17:00	098-884-6591
首里琉染	9:00~18:00	098-886-1131
沖縄そばの店 しもじょう	11:30~15:00	098-884-1933
さいおんスクエア	店舗により異なる	098-860-7440
新垣ちんすこう首里寒川店	9:30~18:30	098-948-3654
	日9:30~17:30	

沖縄コースマップ
ランニング
那覇~首里周遊コース

Shuri
Area



沖縄のスポーツイベントやお役立ち情報をより詳しくご紹介♪

沖縄スポーツ観光情報



<http://www.okinawasportsisland.jp>

スポーツアイランド沖縄 検索

沖縄観光 WEB サイト



<http://www.okinawastory.jp/>

おきなわ物語 検索



首里
SHURI

首里ランニングコース

首里城を中心に、かつての城下町の歴史散策を楽しめます。赤瓦民家が立ち並ぶ昔ながらの首里の町並みは情緒たっぷり。琉球王朝時代をほうふとさせる「首里金城町石畳道」、美しい景色を楽しめる「龍潭」、知る人ぞ知るパワースポット「指司笠樋川(さしかさひーじゃー)」、泡盛の製造工程を見学できる酒造所など、コース周辺には興味深いポイントがたくさんあります。

- 絶景スポット
- トイレ
- 温泉
- 食事
- シャワー
- 休憩



モデルコース イメージスケジュール



※モデルコース・イメージスケジュールは目安となります。