

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!

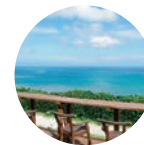
4 楽しみを見つけよう

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
知念海洋レジャーセンター	9:00~17:30	098-948-3355
カフェ森のテラス	11:00~17:30	098-949-1666
がんじゅう駅・南城	9:00~18:00	098-948-4660
カフェくるくま	10:00~20:00	098-949-1189

沖縄コースマップ
ランニング
南部~ニライカナイ周遊コース



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



南部
NORTH

南部ニライカナイ周遊ランニングコース

スタート&ゴールは、沖縄本島南部・知念半島のあざまサンサンビーチ。隣接する知念海洋レジャーセンターではグラスボートに乗ることもでき、マリンレジャーも楽しめます。ビーチから国道331号に出て、東御廻り巡礼地でパワースポットとしても知られる斎場御嶽や知念城跡へ。知念大川(ちねんうっか)から知念城跡までは石畳になっているのでゆっくりペースで神秘的な雰囲気にあふれてみてください。クライマックスは、ニライ橋・カナイ橋のパノラマビュー! 南部屈指の絶景を満喫できます。

守礼カントリークラブ ●

外間公民館 ●

伊原運動広場 ●

公民館 ●

- 農村広場
- 公民館

カフェくるくま



Cafe 森のテラス



具志堅
コミュニティセンター ●

モデルコース
イメージスケジュール

ニライカナイ
周遊
コース

●約1時間47分

10:00 →
あざまサンサンビーチ

200m
START

0km → 1km → 2km → 3km → 4km → 5km → 6km → 7km → 8km → 9km

11:47
あざまサンサンビーチ

GOAL

※モデルコース・イメージスケジュールは目安となります。

- 絶景スポット
- 温泉
- シャワー
- トイレ
- 食事
- 休憩



知念海洋レジャーセンター



がんじゅう駅・南城



なんじょうし
南城市

安座真公民館 ●

安座真城跡 ●

斎場御嶽 ●

知念中学校 ●

知念小学校 ●

知念図書館 ●

吉雷

ニライカナイ
周遊
コース

約9
km

86

ニライ橋カナイ橋

知念城跡 ●

START
&
GOAL

あざまサンサンビーチ