

要Check!!

施設情報

施 設	営業時間	問合せ
ロワジールホテル那覇	24時間	098-868-2222
ランライドポイント	月～金6:00～21:00 土6:00～18:00	098-917-6440
壺屋焼物博物館	10:00～18:00	098-862-3761
てんぶす那覇	9:00～22:00 月9:00～18:00	098-868-7810
福州園	9:00～18:00	098-943-6078
グッドファームスキッチン	11:00～16:30 17:00～24:00	098-963-9662
ピタスムービー	10:30～20:00	098-863-3929

トレーニングのコツ!

自分にとってベストな運動・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

ケガをしったり、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。

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



沖縄観光 WEB サイト



沖縄コースマップ
ランニング
ロワジールホテル那覇周遊コース

LOISIR



ロワジール
ホテル那覇
LOISIR



おもろまち駅

ロワジール
コース
約10
km

START
&
GOAL

ロワジールホテル
那覇

ロワジールホテル那覇



ロワジールホテル那覇 周遊ランニングコース

ロワジールホテル那覇を発着とした琉球の歴史をたどるコースです。
琉球沖縄八社にも数えられる波上宮をはじめ、福州苑・崇元寺・護国寺・小桜の塔などの
名所やパワースポットを巡る歴史探訪コースになっています。
ゆっくりと街中を走りながら那覇の景観を楽しむことができ、多くの人々が集う公設市場では、
地元沖縄の人とのふれあいも楽しめます。
やちむん通りでは、伝統的な焼き物から現代の生活に見合った
新しいスタイルの焼き物もあり、買い物が楽しめるのも魅力のひとつです。

📷 絶景スポット 🚻 トイレ ♨️ 温泉 🍴 食事 ☕ 休憩 🚿 シャワー

奥武山公園
奥武山公園駅

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。

ロワジール
コース

約10
km

●約2時間00分

10:00
ロワジール
ホテル那覇



12:00
ロワジール
ホテル那覇



0km → 1km → 2km → 3km → 4km → 5km → 6km → 7km → 8km → 9km → 10km