

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
天然温泉アロマ	6:00~24:00	098-898-1126
メキシコ	10:30~21:00	098-897-1663
Terme VILLA ちゅら一ゆ	7:00~23:00	098-926-2611
みはま食堂	11:00~21:00	098-936-8032
シーサイドカフェ ハノン	11:00~19:00 土日祝日9:00~19:00	0980-51-5111
石垣島キッチンBIN	11:00~22:00	098-936-7587

沖縄コースマップ  
ランニング  
中部~北谷周遊コース

Central 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

Sports Islands OKINAWA



北谷  
CHATAN

# 北谷ランニングコース

宜野湾海浜公園から北谷町美浜を往復するコースです。宜野湾海浜公園にはぎのわんトピカルビーチがあり、コースの途中にはアラハビーチ、そして折り返し地点のサンセットビーチと一度に3つのビーチを満喫できます。コースを通して走りやすいフラットな道が続き、特に宜野湾バイパスは歩道も広く快適。沿道にはリゾートホテルや大型ショッピングセンターが立ち並び、街路樹の緑が印象的です。北谷町に入るとベースが近いこともあり外国人の姿が目立ってきて異国ムードが漂いはじめます。観覧車を目印に美浜アメリカンビレッジへ。さらに進むと北谷公園があり、サンセットビーチに到着。その名のとおり夕日がきれいなビーチです。

- 絶景スポット
- 温泉
- シャワー
- トイレ
- 食事
- 休憩

シーサイドカフェ ハノン



📷 🚻 🍴 ☕

サンセットビーチ



📷 🚻

Terme VILLA ちゅらーゆ



♨️ 🚻 🍴 ☕

みはま食堂



🚻 🍴 ☕

アラハビーチ



📷 🚻

天然温泉アロマ



♨️ 🚻 🍴 ☕

トピカルビーチ



📷 🚻

START & GOAL  
トピカルビーチ

宜野湾港マリーナ

公園入口

沖縄コンベンションセンター

ラグナガーデンホテル

北谷コース

約13.5 km

伊佐(北)

伊佐

## 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。

