

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
カフェチャハヤブラン	12:00~18:00	0980-51-7272
オキナワサンスムージー	12:00~17:00	090-9473-0909
琉宮城蝶々園	9:00~17:00	0980-48-3456
ホテルマヒナ ウェルネスリゾート	24時間	0980-51-7488

沖縄コースマップ
ランニング
北部~本部周遊コース

North 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



本部
HOKUBU

本部ランニングコース

ホテルマйнаウェルネスリゾートオキナワを発着としたコースです。北上すると、琉宮城蝶々園では南国ならではの色鮮やかな蝶々たちがお出迎えをしてくれます。国営沖縄記念公園海洋博公園沿いの自然豊かな景観を楽しみながら、ゆったりとしたリゾートの雰囲気を楽しみましょう。備瀬のフクギ並木は、美ら海水族館のすぐ近くにあり、約2万本ものフクギが立ち並ぶ中で身も心も癒されるはずですよ。

- 絶景スポット
- トイレ
- 温泉
- 食事
- シャワー
- 休憩

カフェ・チャハヤプラン



- カメラ
- トイレ
- 食事
- 休憩

備瀬フクギ並木通り



- カメラ

オキナワサンスムージー



- トイレ
- 食事
- 休憩

琉宮城蝶々園

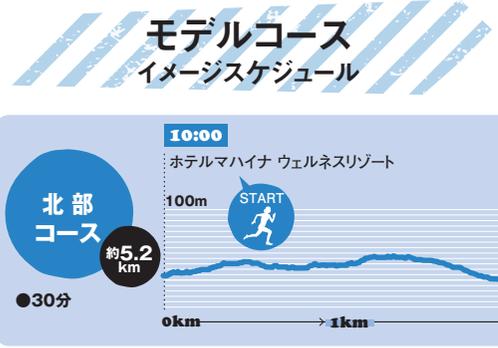


- カメラ
- トイレ
- 食事
- 休憩

ホテルマйнаウェルネスリゾート



- カメラ
- トイレ
- 食事
- 休憩
- 温泉



※モデルコース・イメージスケジュールは目安となります。