

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にくいので、歩くコースを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、そこから歩い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歩くなど、毎回自分でテーマを決めて楽しみながら歩く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
ウォーキング
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

 Sports Islands
OKINAWA
<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

沖縄観光情報WEBサイト
おきなわ物語

<http://www.okinawastory.jp/>
おきなわ物語 検索

Sports Islands
OKINAWA



南部
NORTH

南部ニライカナイ周遊ウォーキングコース

知念城跡をスタートし、ニライ橋・カナイ橋ではパノラマビューが望めます。国道331号に出てさらに北上し、ゴールは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。幻想的かつ神秘的な雰囲気にふれてみてください。

- 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



※モデルコース・イメージスケジュールは目安となります。

外間公民館

守礼カントリークラブ

安座真公民館

あざまサンサンビーチ

伊原運動広場

公民館

安座真城跡

GOAL
吉雷
斎場御嶽

● 農村広場
● 公民館



なんじょうし
南城市

知念中学校
知念小学校
知念図書館

カフェくるくま



ニライカナイ周遊コース
約3.7 km

86

ニライ橋カナイ橋

Cafe森のテラス



知念城跡

START

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3.7 km

●約45分

