

要Check!!

# 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
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  
ウォーキング  
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



北谷  
CHATAN

# 北谷ウォーキングコース

北谷公園をスタートしアラハビーチをゴールとするコース。全体を通して歩きやすいフラットな道が続き、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。北谷町では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。ビーチではきれいな夕日が望めます。

- 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



- 絶景スポット
- トイレ
- 食事
- 休憩

サンセットビーチ



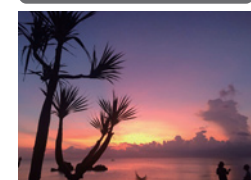
- 絶景スポット
- トイレ

Terme VILLA ちゅら一ゆ



- 温泉
- トイレ
- 食事
- 休憩

アラハビーチ



- 絶景スポット
- トイレ



## 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。

