

原北ウォーキングマップ

原北校区公園周回コース

約3.3km
所要時間 55分～1時間



- ①原北公民館(スタート) → ②原北公園 → ③室見川河畔緑地公園 → ④南庄中公園 → ⑤南庄東公園
→ ⑥金屑川公園 → ⑦南庄公園 → ⑧南庄西公園 → ⑨南庄埴安神社 → ⑩南庄1号公園 → ⑪大原公園(ゴール)



校区版



ウォーキング前後の からだのお手入れ



ふくらはぎ

脚を前後に開き、後ろ足のつま先がまっすぐ前に向くようにする。後足のかかとが床から浮かないように前足の膝を曲げる。

浮かないように

太ももの表側



足首を持ち、かかとを後方へ引っ張る。体勢が不安定になるのでできるだけ支えを持つようにする。



太ももの裏



片脚を前に出し、手を太ももにおく。膝を伸ばしたまま、お尻を後ろに引く。



背伸び



手を組んで頭上に上げ背筋を伸ばす。かかとはつけたままでよい。



体側



手首を持って斜め上に引き上げ、そのまま上体を軽く横に倒す。



注意点

- 痛くない程度に伸ばしましょう。●息を止めない。
- 反動をつけずに、1つの動作を15~20秒程度続ける。
- どこの筋肉を伸ばしているか意識する。

ウォーキングのポイント



首や肩は楽に力を抜いて。

力を抜いて振り出し、体重をのせていく。

かかとから着地しましょう。特につま先を意識して上げましょう。

ウォーキング前後にストレッチ体操を忘れずに。

※慣れないうちは無理をせず、自分の体力にあったペース・距離で始めましょう。

愛宕神社コース

長いコース

片道約2.7km / 所要時間約40分

原北公民館 → 姪浜駅南交差点 → 愛宕交差点 → 女坂 → 愛宕神社

短いコース

片道約2.0km / 所要時間約30分

原北公民館 → 室見川河畔公園 → 愛宕交差点 → 女坂 → 愛宕神社

橋本コース

長いコース

原北公民館 → 橋本橋南緑地

片道約3km / 所要時間約40分

短いコース

原北公民館 → 福重橋南緑地

片道約2km / 所要時間約30分

