

島を歩こう！

健康おきなわ 21

八重山ウォーキングマップ

Yaeyama Walking Map 2017



沖縄県八重山保健所（平成29年10月現在）



おきなわ1000歩

久留島コース

400m コース
1.5 km コース

400m コース
1.5 km コース

1.0 km コース
2.0 km コース
3.6 km コース

祖納コース

1.0 km コース

祖納コース

【運動効果を高めるための歩きかた】

頭 遠くを見つめ、まっすぐに歩きます。目線も10-20m 先にする歩幅が広く伸びます。

肩 肩を動かさず、リラックスした状態にします。

首 首を動かさず、リラックスした状態にします。

足 歩幅を広く、後ろを引くように歩くと歩幅が広がります。

歩幅を広く歩くと、歩幅が広がります。

- 体調が悪いとき、痛みがあるとき、悪天候の場合などは、無理をしないようにしましょう。
- ウォーキングの前には、ストレッチングを行いましょう。
- 暑い日は、水分補給を十分にまいりましょう。

出版：公益財団法人健康・体力づくり事業財団

与那国町ウォーキングマップ

実際は周回コース、点線は片道コース

与那国島

【ウォーキングに際しての注意事項】

- コースによっては、夜灯の設置や歩道が整備されていない道もありため、歩く際には周囲等歩道の状況に注意して歩きましょう。
- イヤホンを使用するウォーキングは危険です。歩きの音が聞こえるような工夫をして歩きましょう。

【データの提供先】
石垣市、竹富町、与那国町、総合観光ポータル局 歩きニスト / 八重山土木事務所（PANA公直）

比川コース

比川コース



与那国コース

4.6 km コース
3.7 km コース

4.6 km コース
3.7 km コース

与那国

波照間島

800m コース
400m コース
300m コース
200m コース
100m コース

波照間コース

波照間コース

波照間コース

竹富コース

5.1 km コース
3.5 km コース
1.7 km コース
1.3 km コース
1.0 km コース

竹富コース

2.9 km コース

竹富コース

竹富島

小浜島

西表島

鳩間島

竹富コース

1.5 km コース
1.0 km コース
0.8 km コース
0.5 km コース
0.3 km コース

竹富コース

1.5 km コース
1.0 km コース
0.8 km コース
0.5 km コース
0.3 km コース

竹富コース

竹富町ウォーキングマップ

実際は周回コース、点線は片道コース