

とりもどそう!健康長寿おきなわ!!
食事・運動・健診・医療
みんなで防ぐ
脳出血

沖縄県八重山保健所 / 石垣市 / 竹富町 / 与那国町 / 八重山地区健康おきなわ21推進会議

八重山 ウォーキングマップ Yaeyama Walking Map 2018

島を歩こう!



沖縄県八重山保健所 (平成31年3月現在)



与那国町ウォーキングマップ

実線は周回コース、点線は片道コース



【運動効果を高めるための歩きかた】

肩 肩の力は抜き、リラックスした状態にします。

腕 ひじを約 90 度に曲げて、前後に大きく振ります。

顔 あごを軽く引き、まっすぐ前を向きます。視線を 10~20m 先にすると背筋がピンと伸びます。

腰 腰を回して一直線上を歩くように意識すると歩幅が広がります。

足 ひざをしっかり伸ばし、前に振り出します。かかとから着地し、足裏全体に体重がかかるように移動します。

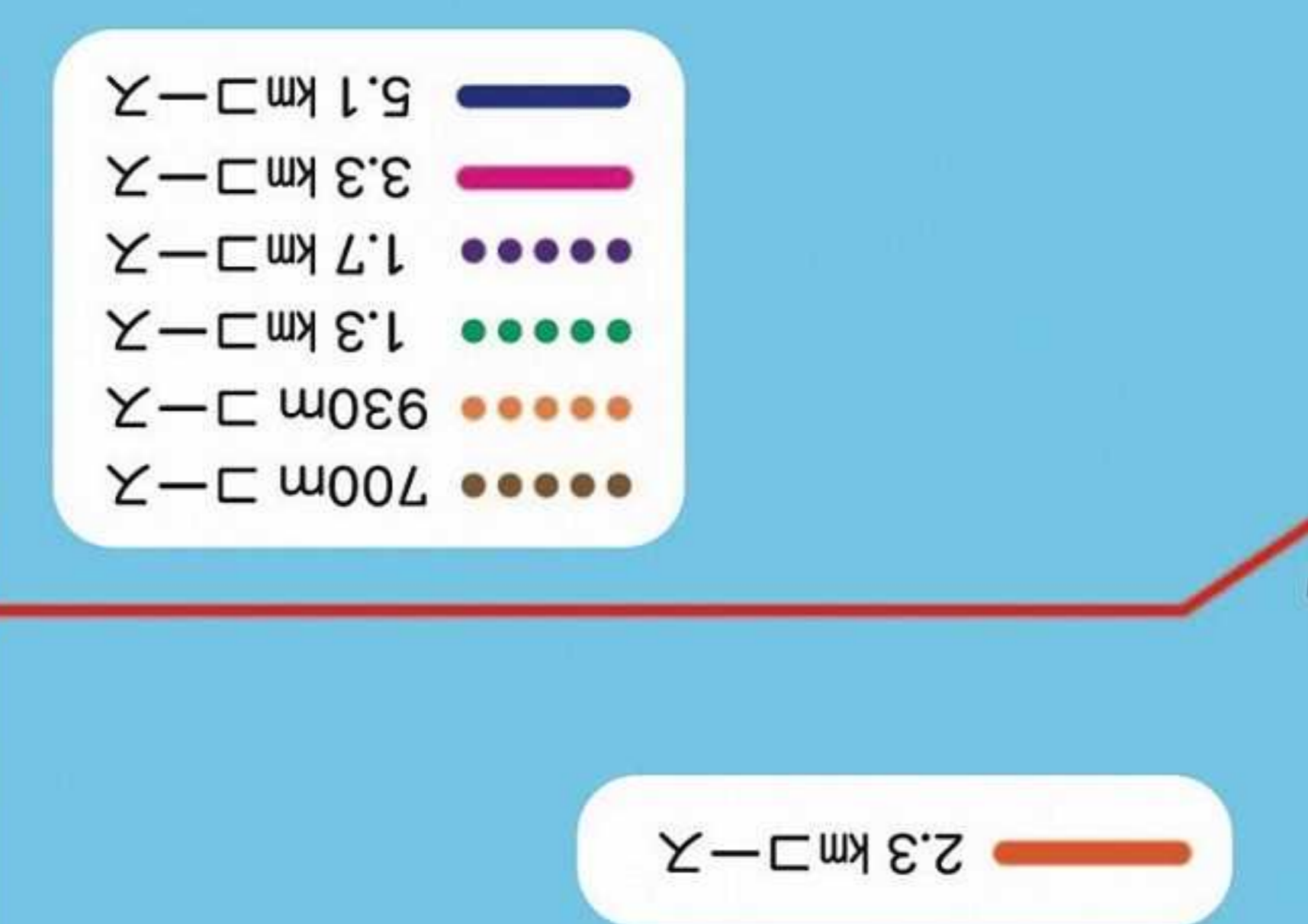
○体調が悪いとき、痛みがあるとき、悪天候の場合などには、無理をしないようにしましょう。
 ○ウォーキングの前には、ストレッチを行いましょう。
 ○暑い日は、水分補給を十分に行いましょう。

出典：公益財団法人 健康・体力づくり事業財団



【ウォーキングに際しての注意点】
 ・コースによっては、街灯の設置や歩道が整備されていない道路もありますので、歩く際には時間帯や車の走行に注意して歩きましょう。
 ・イヤホンを使用しているウォーキングは危険ですので、周りの音が聞こえるような工夫をして歩きましょう。

【データの出典元】
 石垣市 / 竹富町 / 与那国町 / 総合型スポーツクラブ 歩きニスト / 八重山土木事務所 (ハンナ公園)



竹富町ウォーキングマップ

実線は周回コース、点線は片道コース