

C

コース

揖屋:自然観察コース

1周……約3.6km
歩数……約4,000歩
消費カロリー
約130kcal

ウォーキングアドバイス

自分のペースをつかもう

健康づくりのためには、少し息がはずむ程度のスピードで歩きましょう。目安は1分間に100m~110mのスピード。運動してあまりきつくなく、景色を楽しむ余裕もある状態が理想的です。個人差もあるので、最初はゆっくり無理のないペースから始めましょう。



C地点(折り返し)付近

a~b: 北に嵐山・続木山、南に京羅木山・星上山の遠景を眺め、田の道は四季多様な草花。
b~c: 川沿いの遊歩道は早春の鶯から晩秋のコナラの紅葉まで。d: 総、杉の癒しの坂道。
e: 中学校庭で競歩コースです。

東出雲中学校



D

コース

揖屋:中海干拓コース

1周……約4km
歩数……約4,400歩
消費カロリー
約150kcal

ウォーキングアドバイス

あなたは、いつ歩く?

朝のウォーキングは頭をスッキリとさせ、集中力を高めます。ただし、空腹時の激しい運動は体によくないので、糖質のものや水分を補給してから歩きましょう。昼は気分転換を兼ねて、午後のエネルギーを消耗しない程度に。また、夜のウォーキングは、過度のエネルギーの吸収を抑えることができ、体重管理に役立ちます。ただし、事故防止のために反射材を着用し、友達や家族と一緒に数人で歩きましょう。



広大な中海干拓堤防周辺を四季折々の景色を楽しみながら、ゆったりとした気持ちで歩けるコースです。とくに、朝早く歩くと東から昇ってくる際に映える大山の美しさは最高の眺めです。

