



# 西郷地区 ①

紹介者 加藤 一朗 さん

## コース:

役場 → 総合グラウンド (階段) → JA陽岐 → 役場

所要時間: 約20分

距離・歩数: 2.1 km・3050歩

運動量: 60.2 kcal

## PR/勧める理由:

総合グラウンドからのながめが良く、  
ちょっとした散歩コースです。

## どんな靴がいいの?

一番大事なことは、両足を履いてみて、自分の足にあってるかどうかが、また、底がある程度厚くて、足への衝撃が緩和されるものが良いです。底が薄くて硬いシューズは避けましょう。

- ・指先が余裕をもって動かせること
- ・土踏まずにパッドがフィットしていること (中敷よし)
- ・かかとの部分がしっかりと包み込まれていること
- ・かかとの部分の靴底は少し広めで、十分にショックを吸収する働きがある

