



津戸漁港



## 都万地区③

コース：津戸の街 → 山間の道

所要時間：約20分

距離・歩数：2.0km・2900歩

運動量：60.2kcal

PR/勧める理由：

津戸地区を抜けると、急な昇り坂がしばらく続き、帰り道は下り坂。津戸漁港のけしきが美しい。

## 寒い日のウォーキング

★寒さと強風に注意しましょう

★襟元、手、足を冷やさないようにしましょう



## 靴底の減り方チェック

- ① 外周部  
O脚がに股タイプ。膝の関節と足の骨全体が歪曲して普通に歩いても疲れやすい
- ② 内側  
X脚内股タイプ。足に不自然な負担がかかり、姿勢を崩しやすい
- ③ ほぼ均等か、ほとんど減らない  
理想的。両足をまっすぐ前方に出す自然で無理の少ない歩き

