

黒川Aコース

- 1 山内地域市民センター
- 2 天王社
- 3 薬師堂
- 4 愛宕さん
- 5 狼札
- 6 ふじやまさん
- 7 山内地域市民センター

総距離：4km
所要時間：55分

黒川Bコース

- 1 山内地域市民センター
- 2 大宮神社
- 3 大日堂・妙蓮寺
- 4 長松寺
- 5 ふじやまさん
- 6 山内地域市民センター

総距離：2km
所要時間：40分

猪鼻コース

- 1 やまびこドーム
- 2 非人修行田
- 3 火頭古神社
- 4 浄福寺・子葉の碑
- 5 明治天皇聖蹟・旅籠中屋
- 6 金比羅さん
- 7 猪鼻峠
- 8 やまびこドーム

総距離：2.1km
所要時間：40分

山女原コース

- 1 山女原公民館
- 2 上林神社
- 3 地福寺
- 4 かぶとむしの里
- 5 山の子ハウス
- 6 山女原公民館

総距離：2.7km
所要時間：30分

笹路コース

- 1 笹路公民館
- 2 三子神社
- 3 駒返り
- 4 廻国供養塔
- 5 ふじやまさん
- 6 圓通寺
- 7 笹路公民館

総距離：2.2km
所要時間：35分

山中コース

- 1 山中公民館
- 2 万人講常夜燈
- 3 熊野神社
- 4 十楽寺
- 5 山中公民館

総距離：4km
所要時間：70分

ウォーキングをして健康で充実した生活を送ろう!!

正しいウォーキングは正しい立ち姿勢から始まる!!

左右の肩の高さを揃え肩甲骨を軽く引く

丹田(おへそから指3本分下)を意識して、両足に均等に体重が乗るようにする

骨盤を前傾させる

骨盤を前傾させる

あごを引いて視線は10m先を見るようにする

腕は振ることでではなく後ろに引くことを意識する

骨盤を前傾させる

着地時に膝を曲げすぎない

つま先は両足とも真っ直ぐ前を向くように歩く

かかとから着地し足裏全体を地面につけるようにする

左右均等にまっすぐ立つ

ウォーキングをして健康で充実した生活を送ろう!!

正しいウォーキングは
正しい立ち姿勢から始まる!!



左右均等にまっすぐ立つ

左右の肩の高さを揃え
肩甲骨を軽く引く

丹田(おへそから指3本分下)を意識して、両足に均等に体重が乗るようにする

骨盤を前傾させる

正しい姿勢を意識して
ウォーキングをしよう!!

正しい姿勢を意識してウォーキングをしよう!!

- あごを引いて視線は10m先を見るようにする
- 腕は振るのではなく後ろに引くことを意識する
- 骨盤を前傾させる
- 着地時に腰を曲げすぎない
- つま先は両足とも真っ直ぐ前を向くように歩
- かかとから着地し足裏全体を地面につけるようにする

立命館大学スポーツマネジメント研究室提供