

ウォーキング・マップ

距離: 4.6km 時間: 1時間



宇部市健康づくりキャラクター「ゲンキー」

空と海のまち「おんだ」



視距はやや遠くを見る
あごを引いて
胸を張り、背筋を伸ばす
ヒザはしっかりと伸ばして、ヒザでクッション
歩幅は少し広めで
会話ができる程の強さ・速さで行います

視距はやや遠くを見る
胸を大きく振りましょう(特に後へ)
ヒジは軽く曲げる
手は軽く握る(手の中に卵を持っている感じ)
靴は、底が薄く、歩きやすいもの
ウォーキングの前にはストレッチを忘れず(特に終わった後のストレッチは大切です)

ゆっくり時間をかけて歩きましょう
空港散策コース