

姪 浜

飛びだそう ウォーキング

★歩く前と後にストレッチ 1・2・3★

注意点!!

- ★痛いところまで伸ばさない。 ★息をとめない。
- ★反動をつけないで、1つの動作を15～20秒程度続ける。
- ★どこの筋肉を伸ばしているか意識する。

太ももの裏

片脚を前に出し、手を太ももに置く。背筋を伸ばしたままお尻を後ろに引く。終わったら反対側も同様に。

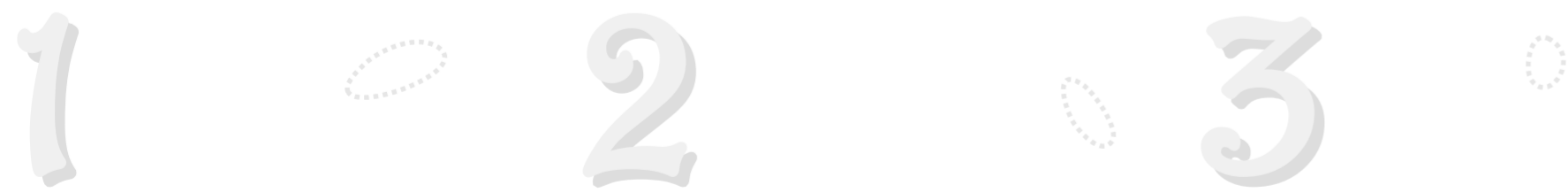
ひくらはぎ

脚を前後に開き、後足のつま先がまっすぐ前に向くようにする。後足のかかとが床から浮かないように前足の膝を曲げる。終わったら反対側も同様に。

太ももの表側

片足を持ち、かかとをお尻のほうへ引っ張る。終わったら反対側も同様に。

25拍
23拍
22拍



★ステップにも注意しよう!★

1

ひざを伸ばしてかかとから着地。

2

かかとからつま先へできるだけゆっくり重心を移動。

3

つま先で十分踏み込み、蹴り出す。

いつでもどこでも歩いてみようよ



- ①万正寺
- ②称讃寺
- ③光福寺
- ④だるま堂
- ⑤順光寺
- ⑥法蔵院
- ⑦照林寺
- ⑧住吉神社
- ⑨天然寺
- ⑩白膏寺
- ⑪探題塚

- お寺巡りコース (約2.8km)
- 姪浜中央公園コース (約3km)
- 室見川コース (約3.2km)
- 海岸通りコース (約4.7km)
- 小戸公園コース (約5km)
- 愛宕山コース (約3.2km)

