

# 豊浜中洲コース

1周 3.8km (約1時間10分)

ウォーキングコース ● 二次避難所



# 豊浜小佐コース

片道 3.0km (約55分)

ウォーキングコース ● 二次避難所



明治の終わりに赤ウミガメが、小佐の浜に流れ着き、奉られたお寺です。



巨大な鯛みこしが町中や浜辺を練り歩く鯛まつりは、海の安全と大漁を祈願する豊浜地区のお祭りです。

## ケガをしないためのシューズ選び

ジョギングシューズやテニスシューズといったスポーツシューズが適している。

かかととクッション性が高い方が膝などへの負担が少ない。



つま先部分に余裕があり、窮屈でないもの。

くつ底は柔軟性があるもの。

# 師崎コース

1周 4.8km (約1時間30分)

ウォーキングコース ● 二次避難所



羽豆神社の社叢(しゃそう)は国の天然記念物に指定されています。展望台からの眺めは絶景です。

## けがの予防や運動後の疲労を軽減するために (ウォーキングの前後は準備体操と整理体操)

軽い体操：穏やかですが、大きな動きで筋や関節をほぐします。

- |         |          |            |        |
|---------|----------|------------|--------|
| ① 膝の屈伸  | ② 浅い伸脚   | ③ 上体の前後屈   | ④ 体側   |
| ⑤ 上体の旋回 | ⑥ 背伸びの運動 | ⑦ 手首・足首の旋回 | ⑧ 軽い跳躍 |
| ⑨ 深呼吸   |          |            |        |

### 注意事項

- 呼吸は止めないようにしましょう。●20~30秒程度、ゆっくり伸ばしましょう。
- 痛いと感じない程度に伸ばしましょう。
- ストレッチする部位の筋が十分伸びている感覚を意識しましょう。
- 反動をつけたり押さえつたりしないようにしましょう。