

# 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」



視線はやや遠くを見る  
 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

腕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**