

第19回スポーツフェスティバル in なは 市民ウォーキング大会



歩くことで気づくことができる風景や場所をウォーキングしてみませんか？
国場川沿いは涼しく平坦な道が多いのでウォーキング初心者におすすめです。

日 時：令和6年10月14日(月)スポーツの日

受 付：8時30分～8時50分

出 発：9時00分～

集合場所：那覇市民体育館玄関前

参加費：無料(事前申込不要)



国場川くねくね公園

約 4.5km 所要時間 60分～80分のコース

那覇市民体育館 → 仲井真交差点 → 仲井真小学校裏

→ 国場川くねくね公園 → 那覇市民体育館(ゴール)



※ウォーキング大会後、体力測定会に参加する際には体育館シューズをご持参ください。



※記録用として、写真撮影を行い広報誌等に掲載する場合がございます。あらかじめご了承ください。

那覇市ウォーキング協会紹介

那覇市ウォーキング協会は、2003年11月に開催された「第15回全国生涯学習フェスティバルin那覇」「まなびピア沖縄2003inなは」において行われた、那覇うまんちゅウォーキング大会が好評であったことを契機に結成されました。

協会の目的は、「ウォーキングをととして、健康増進を図り、自分の健康は自分で守る。市内に緑豊かなウォーキングロードをつくり、観歩の楽しさ、住みよい街、地域の活性化に寄与する」ことにあります。

日常生活には、生活習慣病など健康を脅かす様々な要因が数多くあります。こうしたことから健康を守るには、ウォーキングが有効であることも分かってきました。日頃から歩く習慣を身に付けることは、快適な日常を過ごす一助になります。

那覇市ウォーキング協会は、ウォーキングの普及のため日本ウォーキング協会、沖縄県ウォーキング協会の支援・協力を受けながら、**毎月第1日曜日**に「健康サンデーウォーク」活動を行っています。

毎月第1日曜日は
「健康サンデーウォーク」！！



ウォーキングの心得

気をつけること

- 発熱 ●睡眠不足 ●過労
- 息切れ ●冷や汗 ●めまいなど



服装のポイント

- 歩行中ある程度着脱できるもの
- 帽子の着用

靴選びのポイント

- 底はある程度厚みがあるほうが衝撃をやわらげる
- つま先にゆとりのあるもの ●通気性のよいもの
- 靴下は必ずはく ●踵をすっぽり包みこむもの

ウォーキングの方法

- 視線をやや遠くにする ●あごを引く
- 胸を張り、背筋を伸ばす
- 腹を引き締める ●膝を伸ばし脚はしっかり伸ばす
- 歩調はリズムカルに ●歩幅はいつもより広めに
- 特に暑い日にはこまめに水分を補給する