



このマップは（財）沖縄県保健医療福祉事業団の助成により制作されました

大きな発見があるかも! 宮古島市街地回廊コース

県立宮古図書館
北小学校
那覇地方検察庁 平良支部
宮古市立図書館
宮古新聞社
宮古市役所 (平良庁舎)
宮古市立図書館
宮古新聞社
北給油所
宮古毎日新聞社
沖縄海邦銀行宮古支店
JAおきなわ平良支店
平良社会保険事務所
聖ヤコブ教会
沖縄銀行宮古支店
聖ヤコブ教会

祥雲寺
宮古伝統工芸研究センター
宮古神社
博愛記念碑
西里通り
中央通り
ガイセン通り
下里通り
マンナム通り
市場通り

スタート & ゴール

390

DATA

歩行距離	約3.8km
所要時間	約38分
消費カロリー	約95kcal

Point

●宮古島の中心地内を歩くコースです。日中は交通量も多く駐車スペースも少なく車だと不便もありますが、歩いてみると大きな発見があるかも! お買い物はもちろんですが、市街地活性化の為のお散歩はいかが?

宮古島最大の森林地域 大野山林森林浴コース

ベンチ
池
東屋
少年自然の家
遊技場
展望台
野鳥の水飲み場
宮古島市熱帯植物園
宮古島市ふれあい農園
市道B-52号線

W.C
東屋
駐車場
子供の国
駐車場

スタート & ゴール

Point

●宮古島市郊外北東部に位置し、宮古島で最も広い面積の森林地域。リュウキュウマツ林には主に植物希少種が生息し、夏季にはアカシヨウビンやサンコウチヨウがヒナを育て秋季にはサシバやアカハラダカが飛来し、渡りのシーズンはバードウォッチングも楽しめます。また植物希少種が生育し、重要な水源涵養林として環境教育の場にもなっているよ!

DATA

歩行距離	約5km
所要時間	約50分
消費カロリー	約125kcal

伊良部島や
市内を一望

カママ嶺コース



DATA	
歩行距離	約2km
所要時間	約20分
消費カロリー	約50kcal

Point

●市街地から歩いていくと小高い丘にある総合公園で展望台からは伊良部島や池間島や市内が一望できる。初心者はこのコースから始めてみてはいかがでしょうか？



歴史の
原風景

歴史文化ロードコース



DATA	
歩行距離	約3.5km
所要時間	約35分
消費カロリー	約90kcal

Point

●旧市街地は平良の歴史の原風景。いにしへの文化が息づく綾道（美しい道）を歩いてみましょう。



美しい空を眺めながら サンセットコース

Point

- 宮古島夏場（6～8月）の平均日没時間19:30前後、冬場（1～2月）の平均日没時間が18:00～18:30頃。天気等により時間の誤差は多少あると思いますが、日没の15分前は美しい空を眺めながらのウォークができるかも。一度お試しあれ！

DATA

歩行距離	約6km
所要時間	約60分
消費カロリー	約150kcal

ロマンチック?! 来間大橋往復コース

Point

- 下地の前浜農村公園をスタートし、来間大橋で潮風を感じながら来間島へ渡ります。海に沈む夕陽を見ながら歩くのもロマンチック?!

DATA

歩行距離	約6km
所要時間	約60分
消費カロリー	約150kcal

スポーツを
楽しみながら

城辺運動公園コース

DATA (広場側)

歩行距離	4km(10周)
所要時間	約40分
消費カロリー	約100kcal



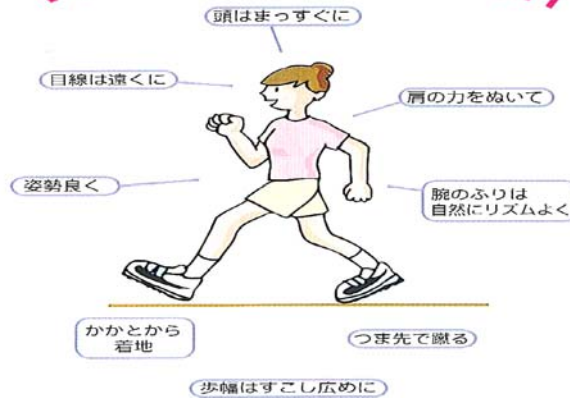
DATA (道路側)

歩行距離	4.25km(5周)
所要時間	約42分
消費カロリー	約105kcal

Point

●運動公園周回コース。
運動の苦手な方もスポーツを楽しみながら歩いてみてはいかが？

Walking Form



伊良部島の
自然を満喫!

平成の森コース



Point

●平成の森公園からスタートし、青い海やキャンプ村、マングローブ園等、伊良部の自然を思いきり楽しめます。

DATA

歩行距離	約3.6km
所要時間	約36分
消費カロリー	90kcal



伊良部島ののんびりと カントリーパークコース

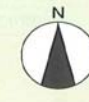


DATA

歩行距離	約3.8km
所要時間	約38分
消費カロリー	95kcal

Point

●伊良部島の中心で、公共施設等をぐるりと1周しながら農道をのんびり歩けます。



ストレッチの方法

ウォーキングの前後は必ず行ってね!

ポイント

- ①余分な力を加えたり反動をつけたりしないでね。
- ②息を吐きながら1つの動作を20~30秒保つ。
- ③使っている筋肉に意識集中だよ。

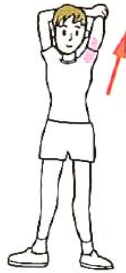
ウォーミングアップ (歩く前)

肩



片方の腕を横に伸ばし、もう一方の腕で下から軽く押さえる。

腕



片方の肘を曲げて後方に引き、もう一方の手で肘を支える。

体側



足を肩幅よりやや開き片手を膝の上に置きもう一方の腕を斜め上へ伸ばす。

アキレス腱



足を前後に小さめに開き背筋を伸ばしたまま軽く両膝を曲げる。(膝はゆらさないように)

股関節のぼし



アキレス腱を伸ばしたあと、さらに深く股関節を伸ばす。

ひざ後ろ曲げ

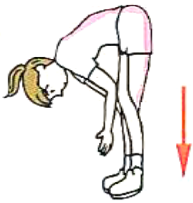


片方の足を後ろに持ち、太ももの筋肉を伸ばす。

■ 疲れた体に負担をかけないように、クールダウンは動作を5~10秒保てばOK! ■

クールダウン (歩いた後)

前屈



足を交差させ、上半身を前屈。さらに手はひざに置いたまま上半身を起こし、背中を反らす。

アキレス腱伸ばし



足首を回し、マッサージした後、片足を伸ばし、つま先をつかんで引き寄せる。10秒数えたのち、今度はつま先を押し伸ばす。

ふくらはぎマッサージ



ふくらはぎを両手ではさみ、足先から足の付根へ血液を心臓に戻す感覚でもみほぐす。

ひざかかえ



仰向けに寝て片方の膝を立てもう一方の足を胸に引き寄せる。

ふともも伸ばし

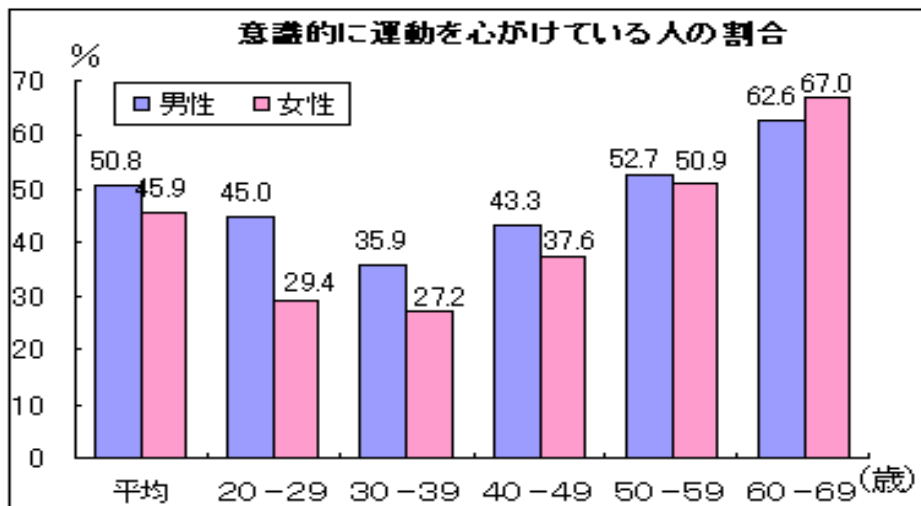


片足を曲げ、だんだん上半身を後ろに倒していく。寝そべると太ももの筋肉が伸びる。

○現状と課題

適度な運動習慣を身につける生活習慣の改善が必要です。

本県では、意識的に運動を心がけている人の割合は、男性50.8%、女性45.9%と約半数となっています。また運動を心がけている人のうち、実際に運動が習慣として定着している人の割合は、男性37.3%、女性32.2%にとどまっています。



項目・指標	現状値	前期目標 2012年	後期目標 2017年
今よりも1000歩以上多く歩く人又は今よりも1日1回10分以上多く歩く人の増加			
成人(20歳以上)の男性の1日あたり歩行数	7,262歩	増加	9000歩
成人(20歳以上)の女性の1日あたり歩行数	6,767歩	増加	8000歩
運動習慣のある人(週に2~3日、1回30分以上、1年以上継続して運動している人)の増加			
運動習慣がある人の割合			
成人(20歳以上)の男性	36.9%	増加	10%増
成人(20歳以上)の女性	33.4%	増加	10%増
意識的に運動を心がけている人の増加			
意識的に運動を心がけている人の割合			
成人(20歳以上)の男性	50.9%	増加	増加
成人(20歳以上)の女性	46.0%	増加	増加

(健康おきなわ21から)

健康づくりのための身体活動量

身体活動量の目標は週23エクササイズ(メッツ・時)の活発な身体活動(運動・生活活動)!そのうち4エクササイズは活発な運動を!

*エクササイズとは、どのくらい身体を動かして生活しているのかを示す指標です。1日に3エクササイズ(歩数換算では1日8,000~10,000歩)を目安としています。
<エクササイズガイド2006より>

