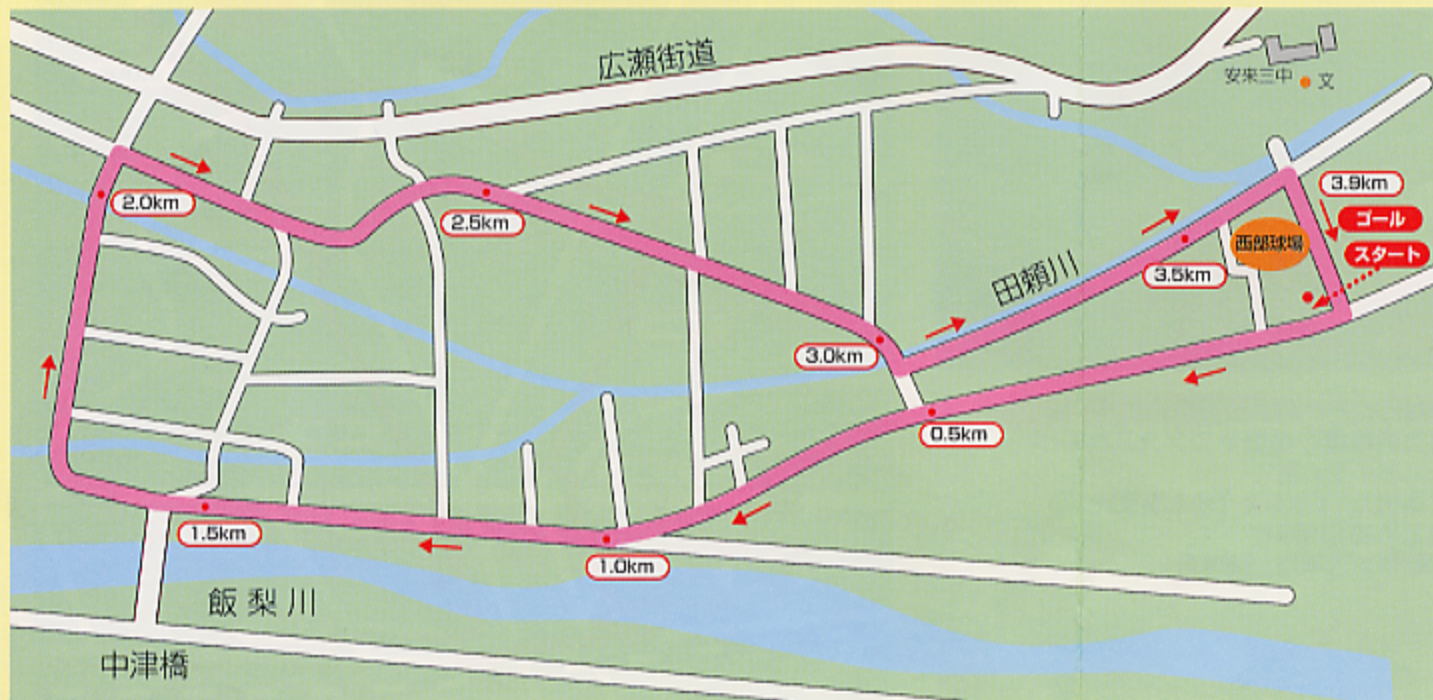


西上
コース

1週……約3.9km
歩数……約4,300歩

消費カロリー
約143kcal

西中津コース



西中津コース

西部スポーツ広場（平成6年、7年）2ヶ年継続事業として平成7年11竣工、西部球場となる。

ウォーキングアドバイス

正しい歩き方を覚えよう

前に蹴りだした足はかかとから着地します。足の裏全体で体重を受け止め、徐々につま先の方に重心をかけていきましょう。そして、ひざを伸ばしたまま、つま先で蹴って足を出します。歩幅を大きくすると、より運動効果が上がります。この時、腕はひじを曲げて前後に大きく振りましょう。