

# B 逆川 スタミナコース

筋力 ★★★★★  
持久力 ★★★★★

信号や交通量、坂道も少ないコースのため、ウォーキングに集中でき、一定のペースで歩きやすくなっています。  
川沿いは、季節によって、サクラやユリ、菜の花といった花を見て楽しめます。



Q

ペースを崩さないで歩くコツは？

A

- ◎メトロノームや音楽を活用(周囲の音が聞こえる程度で)し、呼吸のテンポを歩行と合わせましょう
- ◎体力に応じて足を上げる高さを調節しましょう

