

高出ほたる遊歩道コース

高出地区センター → 駒岳神社 → 高出地区センター
全長 約3.0km



平坦で歩きやすく、歴史と自然のあるコースです。
夏夜は蛍が楽しめます。



ほたる遊歩道
足場が悪いので注意



正しいウォーキングの姿勢

軽くあごをひき ← 20~30m前を見る
上体はリラックスする
肘は90度に曲げ、腕の振り は前後均等に
背筋をのびし 胸をひらく(張る)
かかとから着地する
ける方の足は ひざを伸ばし 地面を押し出す ように
★歩幅は、無理のない範囲で普通の歩きより広く、一本の線の上を歩くイメージで。



他地区のマップも
ご覧ください