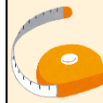


秋芳町秋吉・岩永

～維新と弥生の昔を

かみしめて歩く歴史の道～

初級



距離

5.0 km



時間

約1時間30分



歩数

約8,300歩



①秋吉公民館



駐車場あります

橋を渡ってすぐ右へ

スタート/ゴール

秋吉公民館

鉄塔の下にこの看板
を見つけたら左へ



横断歩道がない
ので気をつけて

②赤間関街道 中道筋



横断歩道がないので気を
つけてまっすぐ進む

④等覚寺跡



秋は紅葉がきれい！
奥にはたくさんの鯉が
泳いでいる池があるよ

萩と赤間関（現・下関市）を結ぶ
赤間関街道には3つのルートがあ
る。秋吉台を抜ける中道筋は、萩
と赤間関を最短距離で結ぶ街道。
21歳の吉田松陰が、萩から九州
遊学の旅に向かう際に通ったのも
この道だった。

③岩永八幡宮



2年に1度、11月の
第1日曜日に時代まつ
りが行われる。

【ウォーキングマップ作成】ウォーキングひろめ隊、美祿市健康増進課

制作年月日：令和2年3月31日

ウォーキングにプラス！自宅でできる簡単筋トレ

ウォーキングは**有酸素運動の王様**



ウォーキングだけでは
筋肉は増えません

健康のために、**手軽で効果的な運動**



しかし… 続けていくと効果は行きづまってしまいます



そんなとき！**筋トレをプラスすれば効果 UP**



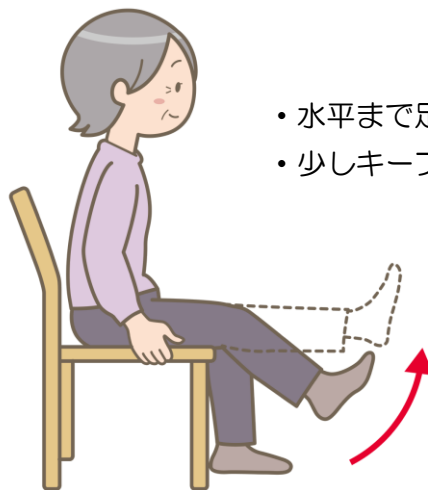
かかとあげ

- 肩幅に足を開いて立つ
- かかとをできるだけ上げて、指にしっかり体重をかける

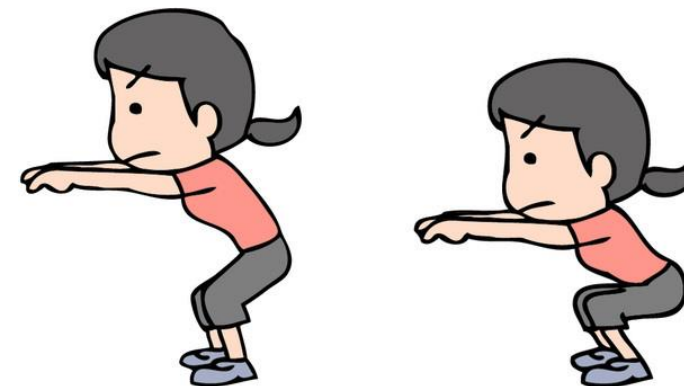


足の曲げ伸ばし

- 水平まで足を上げる
- 少しキープする



スクワット



- 足先を少し外側に向けて、肩幅に足を開く
- 膝がつま先より前に出ないようにお尻を後ろに突き出しながら腰を落とす