

秋吉台

～秋吉台の風になろうコース～

中級 アップダウンあり



距離
4.2 km



時間
1 時間



歩数
約6,000歩



①長者ヶ森駐車場

駐車場あります



地下道を通って秋吉台へ

大正洞
景清洞



②長者ヶ森



長者ヶ森の中へ



長者ヶ森を
通り抜けて…



③看板・交差点

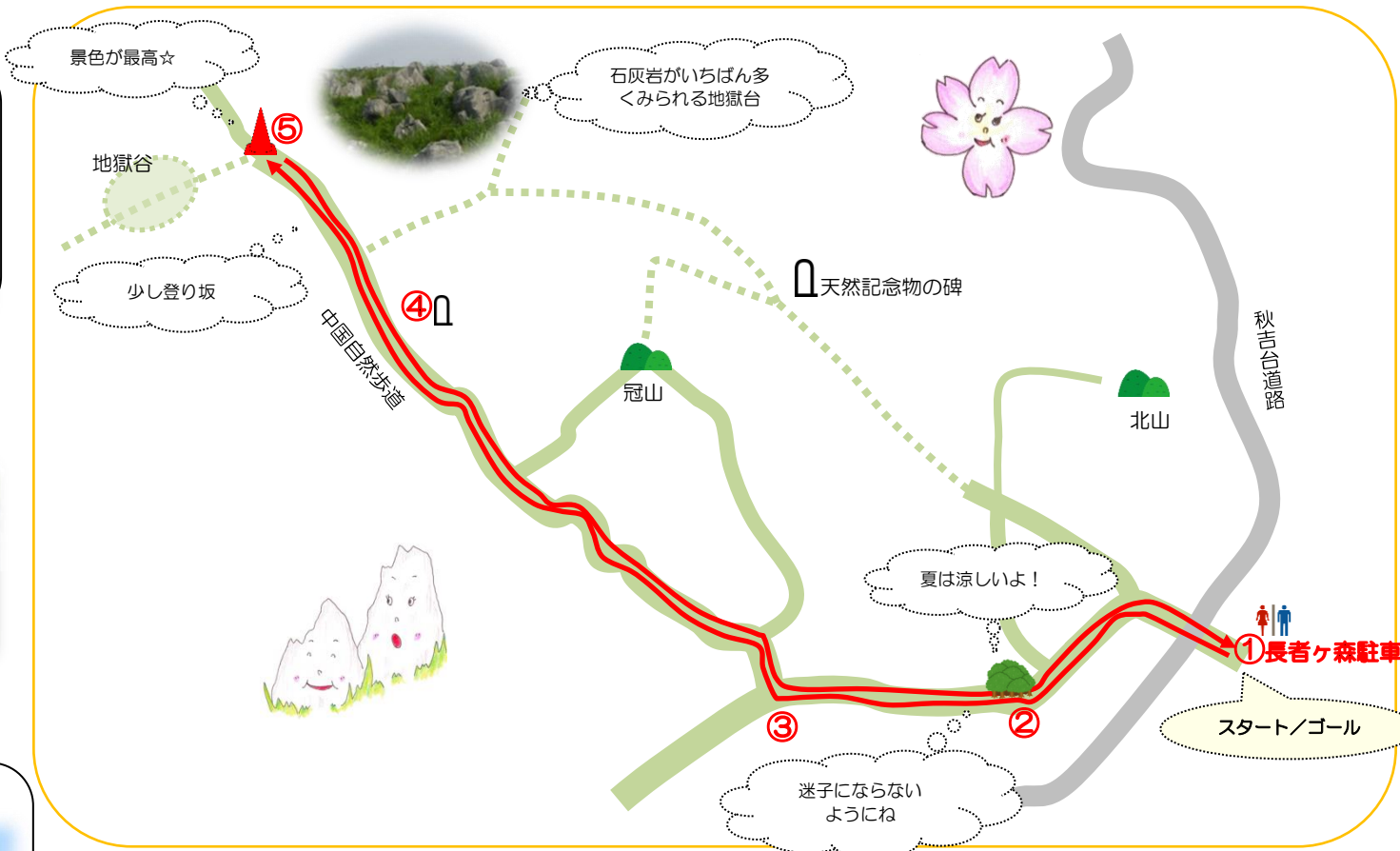


長者ヶ森駐車場

⑤折り返し地点
(地獄台看板)



④良悟の松



はなえよ～！

座ってやって美～ね～

(足は楽なポーズで)



～ストレッチ～ 筋肉をゆっくりのばすことで、筋肉や関節をほぐします

- 痛くない程度(無理しない)
- 1動作に20秒保持(カウント)
- 反動をつけず、ゆっくりと
- 体を温めて行いましょう
- 呼吸は普通に

◆首まわり…背筋を伸ばして

①



◇頭だけを前に曲げて、首の後ろをのばす。

②



ポイント!
手は、斜め下にのばす。

◇腕で頭を真横に傾げる。顔や体は正面。

◆腕、胸、背中まわり…手を組んで

③



◇背中を丸めながら、両腕を伸ばす。

④



◇肩甲骨を寄せる。腕を下に伸ばす。

⑤



◇上半身を倒さずに、腕のみを上あげる。

⑥



◇腕を上にあげ、肩まわりと体側を伸ばす。

◆太ももまわり

⑦



◇片方の膝は曲げ、もう片方は伸ばす。つま先方向に上半身を倒す。左右行う。

⑧



◇片膝を横に折り曲げて、体を後ろに倒す。左右行う。

◆足首まわり

⑨



◇つま先を伸ばす。

⑩



◇足首を立て、つま先を自分の方へ向ける。

～筋力アップ～ 使っている筋肉を意識することで効果アップ!

①太もも(5～10秒保持を左右5回)



◇背中や腰を壁につけて、床から10cm片足を上げる。

②おしり(5～10秒保持を5回)



◇仰向けに寝て、おしりを上げる。

③おしり歩き(往復5回)



◇膝を伸ばし、おしりで歩く。腕をふりましよう。(前進、後進)

ポイント! 足首は90度! 片膝を立てると楽です