



プラザ淡路島
800mのお散歩コース



- ・あごを引いて20~30m先を見るように
- ・おなかを引き締め、背筋をまっすぐに伸ばす
- ・つま先で地面をけるように踏み出し、ひざをしっかりと伸ばしてから着地
- ・腕は軽く曲げて前後にしっかりと振る
- ・歩幅は身長半分の半分又は肩幅の2倍くらいを目安に、大腿で力強くリズムカルにタタタと。
- ・高齢の方はひざに注意して大腿にはこだわらずに

眼下には田園風景を見ることができ、2機の風車も眺められます。