

川西地区

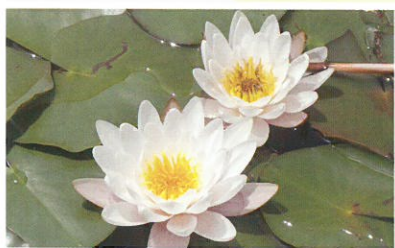
土器川生物公園 コース

距離 約 7km

土器川生物公園と、その周辺を土器川に沿って歩くコースです。スタート・ゴール地点の駐車場は広く、途中にはトイレが設けられています。コースは車が通らず、道が整備され、安全です。アップダウンの少ない平坦な道ですが、川のせせらぎを聞いたり、野草の花や水辺の鯉や小魚が泳ぐのを見て楽しめます。さらに生物公園内の癒しの空間で、子どもやペットも一緒にひとときを過ごすのもお勧めです。



土器川河川敷のグラウンド沿いは木陰が少ないので、日差しの強い時間帯は体調管理に注意が必要です。



土器川生物公園の、芝生広場や池や林の中で、季節の植物や生き物に出会うことができます。また、ペットと一緒に過ごすこともできます。ペットと一緒にいる際はフンのあしまつ等のマナーを守りましょう。



1
映画「きなこ」のロケ地となった場所もあります。5月末～6月初旬頃には、蛍が見ごろとなります。

一口コメント 理想的なウォーキングフォーム

運動の効果を高めるためには、ウォーキングの正しい姿勢を身につけることが大切です。また、坂道や階段を歩けば足の筋肉を効率よく鍛えることができます。10～20歩程度、意識して大また歩きをすることも効果的です。

目線は数メートル先に
胸を張る 膝は伸ばす
かかとから着地
後ろ足のつま先で
地面をしっかりキック



肘はやや曲げて
腕を大きく振る
肩は力を抜いてリラックス
腰の回転で歩幅を広げて