

さあ、ウォーキングに出かけよう！
イヤールウンドコース

YEAR ROUND COURSE

イヤールウンドコースとは、いつでも誰でもウォーキングを楽しむことができるよう、国際市民スポーツ連盟（IVV）の通年ウォーキング規則にのっとり、全国各地で行政機関・関係団体・企業などが協力し、コース及び基地（スタート・ゴール）を常設した（社）日本ウォーキング協会の認定コースです。

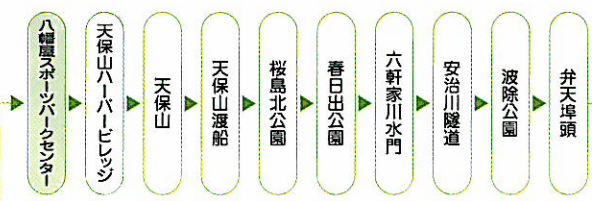
完歩証明スタンプを集めよう！

共通パスポートに完歩証明スタンプを集めると、歩いた回数や距離に応じて、認定書や記念品がもらえます。

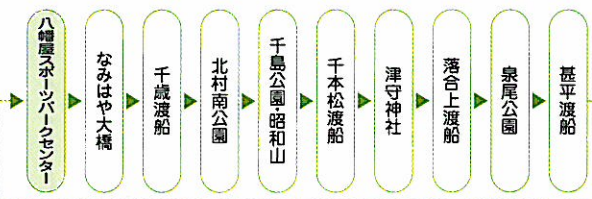


八幡屋公園 イヤールウンドコース

潮風に吹かれながらベイエリアの人気スポットをめぐり、歴史とふれあえる
天保山～安治川隧道周遊コース 〈12km〉



リバービューとオーシャンビューを満喫、風情たどる渡船も楽しめる
港・大正渡船巡りコース 〈18km〉



八幡屋スポーツパークセンター （大阪市中央体育館内）



時 9:00～ 21:00までにゴールしてください。

休 12月28日～1月4日、第3月曜日

¥ 1回200円

※パスポート（200円）は八幡屋スポーツパークセンターで購入できます。

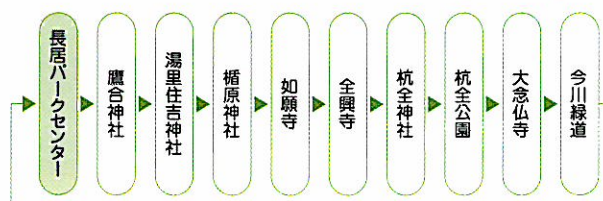
※共通パスポートへの歩行認定・傷害保険料・地図代含む

※受付時にお支払いください。地図をお渡しします。ゴール時に認定のスタンプを押します。

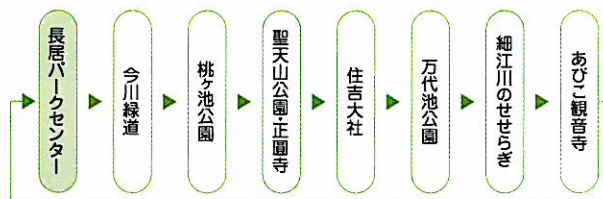
☎ 06-6576-3460

長居公園 イヤールウンドコース

歴史と文化を肌で感じる
平野郷等の史跡・文化財・古社寺巡りコース 〈12km〉



長居公園を中心にみどりを満喫できる
東西南北周遊コース 〈18km〉



長居パークセンター

（花と緑と自然の情報センター内）



時 9:30～ 17:00までにゴールしてください。

休 12月28日～1月4日

¥ 1回200円

※パスポート（200円）は長居パークセンターで購入できます。

※共通パスポートへの歩行認定・傷害保険料・地図代含む

※受付時にお支払いください。地図をお渡しします。ゴール時に認定のスタンプを押します。

☎ 06-6694-9007

特集：アナタのウォーキングは、まだまだ楽しくなる
ウォーキングのススメ 応用編

正しい歩き方さえ身につければ、
たった3歩でも
確かな成果があります。

全国各地でウォーキングを指導している私は、訪れる先々で皆さんの歩き方をウォッチングしています。私は和歌山県出身なので関西への思い入れもひとしおですが、どうも関西人は歩き方がせわしない感じ。ほとんどの方が、小股でシャカシャカ。もう少し「正しい歩き方」を意識してほしいですね。

デューク式・正しい歩き方の基本は、美しい骨格をイメージして歩くこと。骨のゆがみは、内臓や神経にも悪影響を及ぼします。おへそを軽く持ち上げるだけで、ウォーキングという長時間歩かないと気が済まない方もいるようですが、正しく歩けば短距離、短時間でも大きな成果が得られます。例えば300歩でも良いし、極端に言えば3歩でも構いません。正しく歩くことさえできれば場所や時間の制約から解放されるのです。

ただし本当に正しい歩き方とは、その人それぞれの体型や骨格に合っているかどうかが重要で、プロの直接指導がなければ身に付きません。皆さんにもぜひウォーキング教室などに参加して、自分に最適な歩き方をマスターしてほしいですね。

さて、関西人の歩き方のもうひとつの特長。それは仲間とベチャクチャしゃべりながら歩くこと。もちろん度が過ぎれば迷惑ですが、じつはコレ、当人達にとっては素晴らしい習慣。しゃべりながら歩く＝有酸素運動なので、とてもカラダに良いのです。関西人の元気の秘密は、案外こんなところにあるのかもしれないよ（笑）。



Let's enjoy