

ウォーキング&ランニングを してみよう！

実践編

パースでは始める
ウォーキング&
ランニング

実践編

パース・シティ ウォーキング&ランニングコースマップ

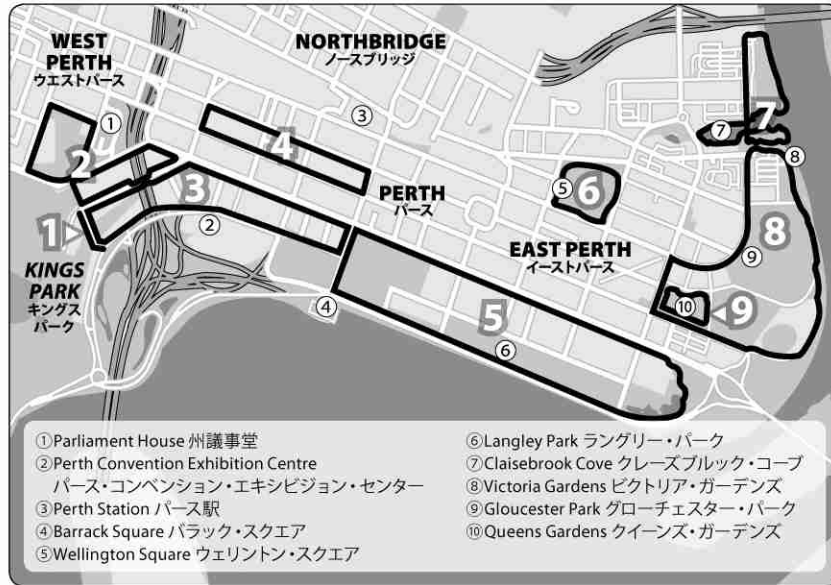
ウォーキングやランニングの効果が分かったら、自分の目的やフィットネスに合う方を選んで、実際にはじめてみよう。パース・シティにある様々なコースや、日本人トレーナーによるウォーキングとランニングの方法を紹介！

パース・シティには、時間や目的で選べて、歩行者用道路があるコースがたくさんあります。美しい街並みや自然を見ながらエクササイズを楽しもう！

※歩数および所要時間は目安です。

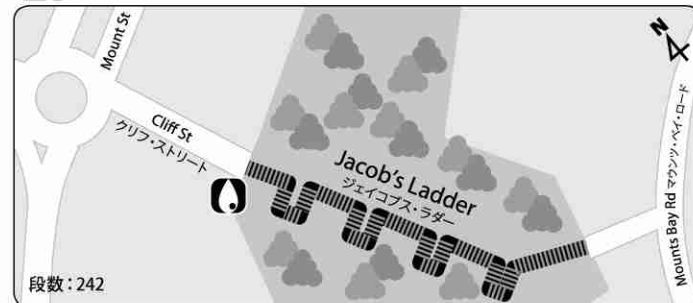
Source: City of Perth, Walking and Jogging Routes in the City of Perth

パース市内マップ City of Perth



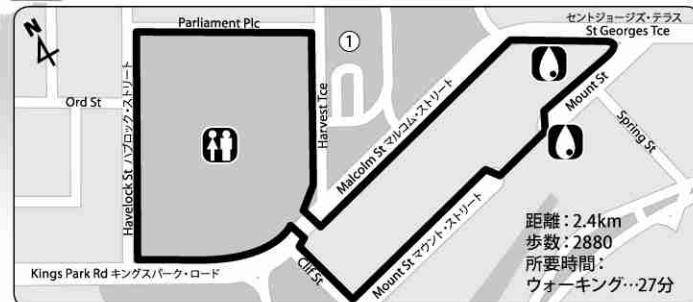
凡例：(人) …トイレ (水) …水飲み場

1. ジェイコブスラダー・コース Jacob's Ladder



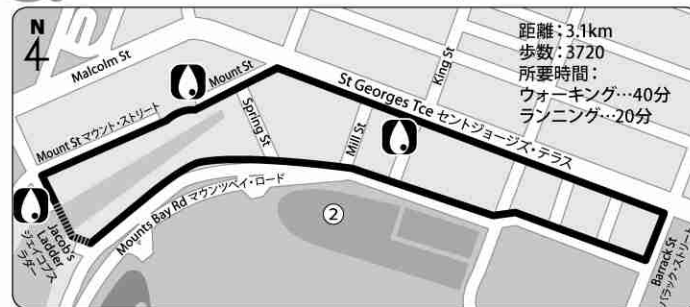
急傾斜な階段で足腰を鍛えよう。上りきった後のシティの眺めは格別！

2. ウェストパース・コース West Perth



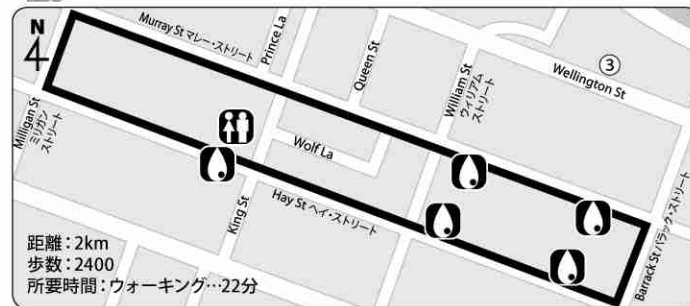
州議事堂近辺をまわるコース。目的に合わせて、ジェイコブス・ラダー・コースを加えよう。

3. エスプラネード・コース The Esplanade



パースのビジネス街をまわるコース。

4. シティ・コース City



アクセスも簡単なシティ中心部のコース。知らないお店も見つかるかも？！

5. リバーサイド・コース Riverside



スワン川を見ながら気持ちの良い風を感じよう！

6. ウェリントンスクエア・コース Wellington Square



目的や体調にあわせて周回数を決め、公園をまわろう！

7. クレーズブルックコーブ・コース Claisebrook Cove



クレーズブルックの入り江やスワン川など、みどころ満載のコース。※一部、歩行者用道路がないところがあります。

8. イーストパース・コース East Perth



緑がいっぱいの自然派コース。

9. クイーンズガーデンズ・コース Queens Gardens



のんびりした空気が流れる街の庭園をまわるコース。

詳細はウェブサイトへ：www.cityofperth.wa.gov.au/documentdb/1162.pdf

パースの各自治体にも、ウォーキングやランニングのコース、それらのアクティビティを定期的に行なっている団体があります。自分の住んでいる地域の自治体のウェブサイトなどでチェックしよう！また、自分だけのオリジナル・コースを作るのもOK。自分に合ったペースでウォーキングやランニングをしてみよう！