

# 豊坂学区 「筆柿と梨めぐり」コース



- I 梨コース**  
距離：約4 km  
所要時間：約50分  
コース：筆柿の里幸田 ↔ 桐山神社
- II 筆柿コース**  
距離：約4 km  
所要時間：約50分  
コース：筆柿の里幸田 ↔ 蘇美天神社



**POINT!** 足に合った靴の選び方のポイント  
ウォーキングを始める前に足に合ったシューズを選ぼう ※靴は夕方に選びましょう

- ひもで調整できるもの
- 通気性があり圧迫感がない
- つま先に1cmのゆとりのあるもの
- かかととはフィットしたものを

靴底は厚めで、柔らかさがあり適度に曲がる  
足の幅や甲の高さが合っていて窮屈でないもの

**足の運び方・ステップ**

- 1 ひざを伸ばしてかかとから着地
- 2 かかとからつま先に重心を移動
- 3 つま先で踏み込んでしっかりキック

