城西地区
丸亀城外回りコース
距離 約 1.9km

城西地区
丸亀城内回りコース
距離 約 1.3km

丸亀の名所丸亀城は標高66mの亀山に築かれた平山城。
別名亀山城というのはご存知ですか?
石垣の名城として全国的にも有名な丸亀城はウォーキングするには格好のスポット。
そのほか、丸亀市内には多くの自然・文化遺産があります。
皆さんも市内の魅力再発見の散策に出かけませんか?

日本一高い石垣、日本一深い井戸、日本一小さな天守閣と、3つの日本一を有する丸亀城です。

一口コメント　ウォーキングを行う時の注意点①

準備運動・整理運動をする

体がスムーズに動けるように簡単な準備運動と運動が終わった後にも疲労軽減のために整理運動をしましょう。

こまめに水分補給を

水分が不足すると体温調節に必要な汗が出なくなり、熱中症や脱水症などにかかるおそれがあります。