위킹하기 전 스트레칭

The stretch for a walking performance

스트레칭의 중요 포인트 The point of a stretch

- 숨을 멈추지 말고 내쉬면서 한다.
  Let's practice, exhaling without stop a breath.
- 근육이 펴져 상쾌함을 느끼면 그 자세로 15~20초 정도 정지한다.
  Let's stand it still for 15~20 seconds at relaxed style.
- 반동을 이용하지 말고 동작은 천천히 한다.
  Let's perform operation slowly, without vigor.

① 몸통 측면 *Body side*

손을 깍지 껴서 위로 들고 상체를 좌우로 굽힌다.

Both hands are constructed, and are raised above, and bend one's upper part of the body on right and left.

② 등 *Back*

손을 깍지 끼고 앞으로 편다

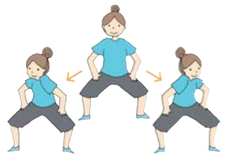
Both hands are constructed and extend that ahead.

③ 가슴/허리 *Breast/Waist*

깍지를 끼고 등 뒤로 손을 뻗는다.

Both hands are constructed behind and it pulls downward.

④ 허리/고관절 *Waist/Hip Joint*



두 손을 허벅지에 놓고 다리를 넓게 벌린다. 무릎을 구부려서 상체를 좌우로 튼다.

Both hands are attached to a thigh and both legs are opened outside. Both knees are bent a little and the body is twisted right and left.

⑤ 허벅지 후면 *Back side of thigh*

한 발을 앞으로 내밀고 등을 편 채 앞으로 상체를 구부린다.

One leg is taken out ahead, and makes a bow remaining straighten one's back.

⑥ 허벅지 앞면 *Front side of thigh*

한 손은 벽에 대고 다른 한 손은 발등을 잡고 발뒤꿈치를 둔부 쪽으로 당긴다.

To put one's hand on a wall, and an instep is held by an opposite hand. The heel is brought close to the buttocks.

⑦ 정강이 *Shank*

한 손을 벽에 대고 반대쪽 발등을 바닥에 닿도록 하여 천천히 무게 중심을 옮긴다.

To put one's hand on a wall, and the shell side of a tiptoe is reached the ground, and put the weight slowly.

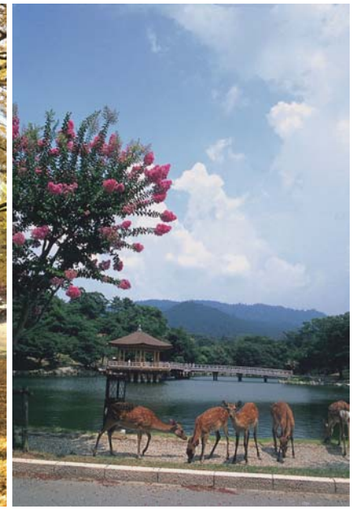
⑧ 장딴지 *Calf of leg*

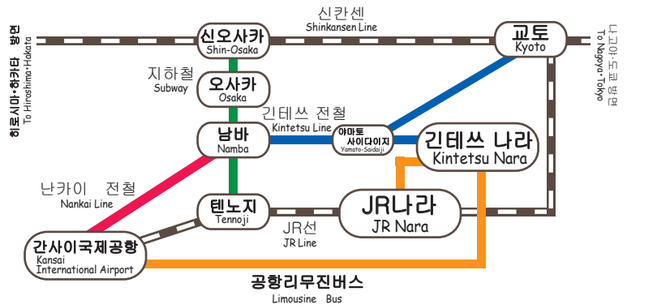
뒤쪽 발꿈치를 바닥에 밀착시키고 무릎을 편 채 무게 중심을 앞쪽으로 옮긴다.

The heel of hind leg is firmly reached to a floor, a knee is lengthened, and put the weight to a forelimb.

걸을 때의 주의점 Cautions for walking

1. 걷기 전과 후에 스트레칭을 할 것.
   Before and after Walking, Let's practice Stretch.
2. 무리하지 말고 자신의 페이스대로 걸을 것.
   Let's strain ourselves and walk at your pace.
3. 갈증을 느끼기 전에 물을 마실 것.
   Let's drinks liquids, even if it does not feel thirsty.
4. 통증이나 몸의 이상을 느끼면 그만둘 것.
   If you feel Pain and Bad condition on your body, please stop the performance.
5. 교통법규를 지키고 안전에 주의할 것(걷는 사람은 우측 통행)
   Please follow Traffic Rules and be careful for safety.(Let's keep to the right!)





간사이 국제공항에서 65분 거리!!

Nara is accessible from Kansai International Airport in approximately 65 minutes.

- **공항리무진버스 이용/** *By limousine bus* :
  간사이 국제공항→긴테쓰 나라・JR 나라(약85분)
  Kansai International Airport→Kintetsu Nara/JR Nara Station (About 85 min.)
- **JR선 이용/** *By JR* :
  간사이 국제공항→텐노지→JR나라(약65분)
  Kansai International Airport→Tennoji→JR Nara Station (About 65 min.)
- **난카이・긴테쓰 전철 이용/** *By Nankai and Kintetsu railway* :
  간사이 국제공항(난카이전철)→남바(긴테쓰전철)→긴테쓰 나라(약74분)
  Kansai International Airport (Nankai Line)→Namba (Kintetsu Line)→Kintetsu Nara Station (About 74 min.)

발행 나라시 Nara City *Issue*

발행일 2012년 9월 *September, 2012* *The date of issue*

사진 나라시 관광협회 *Nara city Tourist Association* *Photograph Provide*

HP http://www.city.nara.lg.jp

이 지도는 자원봉사자의 협력에 의해 작성되었습니다.
This map is made by Volunteer's cooperation.

한국어판 Foreign language version

도보여행 나라

Nara Walking and Watching

나 라 워 킹 맵

Nara Walking Map

高の原역
Takanohara Sta.

볼거리가 많은 나라공원 코스
Nara Core Area course

学園前역
Gakuenmae Sta.

大和西大寺역
Yamato-Saidaiji Sta.

近鉄奈良역
Kintetsu-Nara Sta.

세계유산의 사원 방문과 나라 교외에서 멀리 나라 시가지를 바라보는 코스
The course for visiting the World Heritage Temple and providing a panorama view of Nara city

尼ヶ辻역
Amagatsuji Sta.

JR 奈良역
JR-Nara Sta.

西ノ京역
Nishinokyo Sta.

지도 보는 법 How to use this map ?

1. 기재되어 있는 각 시설의 입장요금과 이용시간은 미리 확인하시기 바랍니다.
2. 화장실이 있는 곳에는 마크를 표시했습니다.
3. 이 워킹맵은 약도이므로 걷기 전에 자세한 지도로 미리 확인하시기 바랍니다.

1. Please confirm the fee and service hour of each institution which are indicated on the map beforehand, before use this walking map.
2. This mark is indicated for the institution with the toilet which we can use.
3. As this walking map is a rough map, please walk after checking with the city map beforehand.

4.7 km 세계유산의 사원 방문과 나라 교외에서 멀리 나라 시가지를 바라보는 코스

The course for visiting the World Heritage Temple and providing a panorama view of Nara city

1 출발점 Start
긴테쓰아마가쓰지(近鉄尼ヶ辻)역
Kintetsu Amagatsuji Station

350m

2 수이닌(垂仁)천황릉
The eleventh Emperor Suinin's Tomb

제11대 천황, 길이 약 230m의 전방후원분.

This is called Zenpokoenfun (large keyhole-shapedtomb) that is 230m total length.

810m

3 도쇼다이지(唐招提寺)절
세계유산 World Heritage
Tosyodaiji Temple

759년에 당나라의 고승 간진(鑑真)이 창건했다. 간진좌상이나 천수관음입상 등 덴표(天平) 조각의 걸작이 많이 있다.

This temple was built in 759 by Ganjin (Chinese Buddhistic Priest). There are many masterpieces of Nara-Period (710-784) sculpture including statues Ganjin and a "thousand-armed" Goddess of Mercy.

200m

4 나라 자전거 로드
Nara cycling road

1,080m

5 야쿠시지(薬師寺)절
세계유산 World Heritage
Yakushiji Temple

워킹코스 후반은 야쿠시지의 삼층탑을 바라보며 걷는 코스다. 사원 내에는 삼층탑, 도인도(東院堂), 곤도(金堂), 다이코도(大講堂)가 있다. 곤도에는 약사삼존상이 안치되어 있다.

It can be seen Three-storied pagoda at the latter half of walking course. The temple ground is studded with Three-storied pagoda, Toindo Hall ,Kondo Hall and Daikodo Hall. And, there is Yakushi Sanzonzo (three statues that comprise the Yakushi Triad) in Kondo Hall.

960m

6 오이케(大池)연못
Oike Poud

야쿠시지(薬師寺)절과 나라시가지의 전망점. (국보인 동탑은 2019년 3월까지 해체 수리중이다.)

It can be seen Yakushiji Temple and Nara city, from here. (Yakushiji, Three-storied Pagoda of a national treasure is a demolition repair schedule till March, 2019.)

1,300m

7 도착점 Goal
긴테쓰니시노쿄(近鉄西ノ京)역
Kintetsu Nishinokyo Station

3 쇼소인(正倉院)보물고
세계유산 World Heritage
Shosoin Treasure Repository

나라시대에 세워진 보물창고. 쇼무(聖武)천황이 애용한 물건 등 덴표(天平)시대를 중심으로 한 9000점 이상의 보물을 보관했던 건물이다.매년 10월 하순부터 11월 상순에 걸쳐 나라국립박물관에서 쇼소인 전시회가 개최된다.

This repository was built at Nara period (710-784).
This building is the institution which had collected more 9000 treasures(Many treasures that the Emp.Shomu seemed to use habitually and other treasures) of Nara period. The exhibition of Shoso-in is held at Nara National Museum between the latter part of October and early part of November, each year.

650m

4 니가쓰도(二月堂)법당
세계유산 World Heritage
Nigatsudo Hall

세계유산인 도다이지(東大寺)에 있는 니가쓰도에서는 국가와 국민의 안녕을 기원하는 슈니에(修二会) 또는 오미즈토리라고 불리는 행사가 3월1일부터 14일까지 개최된다.

The religious rituals of the Torch Ceremony and Water-Drawing Ceremony, that is for praying for peace and happiness of country and people, are carried out from March 1 to 14.

520m

5 와카쿠사(若草)산록
Wakakusayama Hill

와카쿠사산은 잔디덮힌 높이 342m의 언덕이다. 나라시의 동쪽에 위치하여 시내를 거닐 때 표식으로 삼을 수 있다. 매년 1월의 4번째 토요일에 억새태우기 행사가 개최된다.

Wakakusayama Hill(Mikasayama) is 342m in altitude, and the whole surface is covered with the lawn.It is located on the east of Nara City, and it is useful for a landmark to almost the level down town.It has Grass-burning Ceremony every 4th Saturday of January.

470m

6 가스가타이샤(春日大社)신사
세계유산 World Heritage
Kasuga Taisha Shrine

헤이조(平城)궁을 수호하기 위해 창건된 신사. 국보인 본전(本殿)과 보물전(宝物殿)을 비롯한 많은 건물이 문화재로 지정되어 있다. 등나무꽃의 명소로서도 유명하다.

This shrine is built for the protection and safeguarding of "Heijo-kyo." In this shrine, many buildings including the main shrine of a national treasure are designated as important cultural assets. This shrine is also known for the magnificent wisteria.

700m

7 시가나오야(志賀直哉) 구 주택
Shiga Naoya's Old Residence

일본의 유명한 작가인 시가나오야가 스스로 설계하여 1929년부터 9년간 살던 집. 대표작인 "암야행로"는 여기서 집필되었다.

This residence was designed by Japanese novelist Shiga Naoya, who wrote Part 2 of "Anyakoro"(A Dark Night's Passing), while he lived therefor 9 years from 1929.

440m

8 우키미도(浮見堂)정자
Ukimido Pavilion

사기이케(鷺池)연못 위에 세워진 육각형의 정자. 봄에는 화려한 벗꽃으로 장식된다.

This hexagonal hall is built on Sagiike Pond. Cherry blossoms add color to the landscape in spring.

920m

9 고후쿠지(興福寺)절
세계유산 World Heritage
Kofukuji Temple

사원 안에는 오층탑, 호쿠엔도(北円堂),도콘도(東金堂), 삼층탑 등의 국보 건축물이 있다. 국보를 전시하는 국보관에는 덴표(天平)조각의 걸작으로 유명한 아수라(阿修羅)상이 있다.

The temple grounds feature a number of structures designated as national treasures, including Five-storied Pagoda, Northern Octagonal Hall, Eastern Golden Hall and Three-storied Pagoda. The Exhibits at the Kofukuji National Treasure Museum include an Ashura Statue that is renowned as a masterpiece of Nara period (710-784) Sculpture.

420m

900m

출발점 Start
1 긴테쓰나라(近鉄奈良)역
Kintetsu Nara Station
도착점 Goal

6.4 km 볼거리가 많은 나라공원 코스

Nara Core Area course