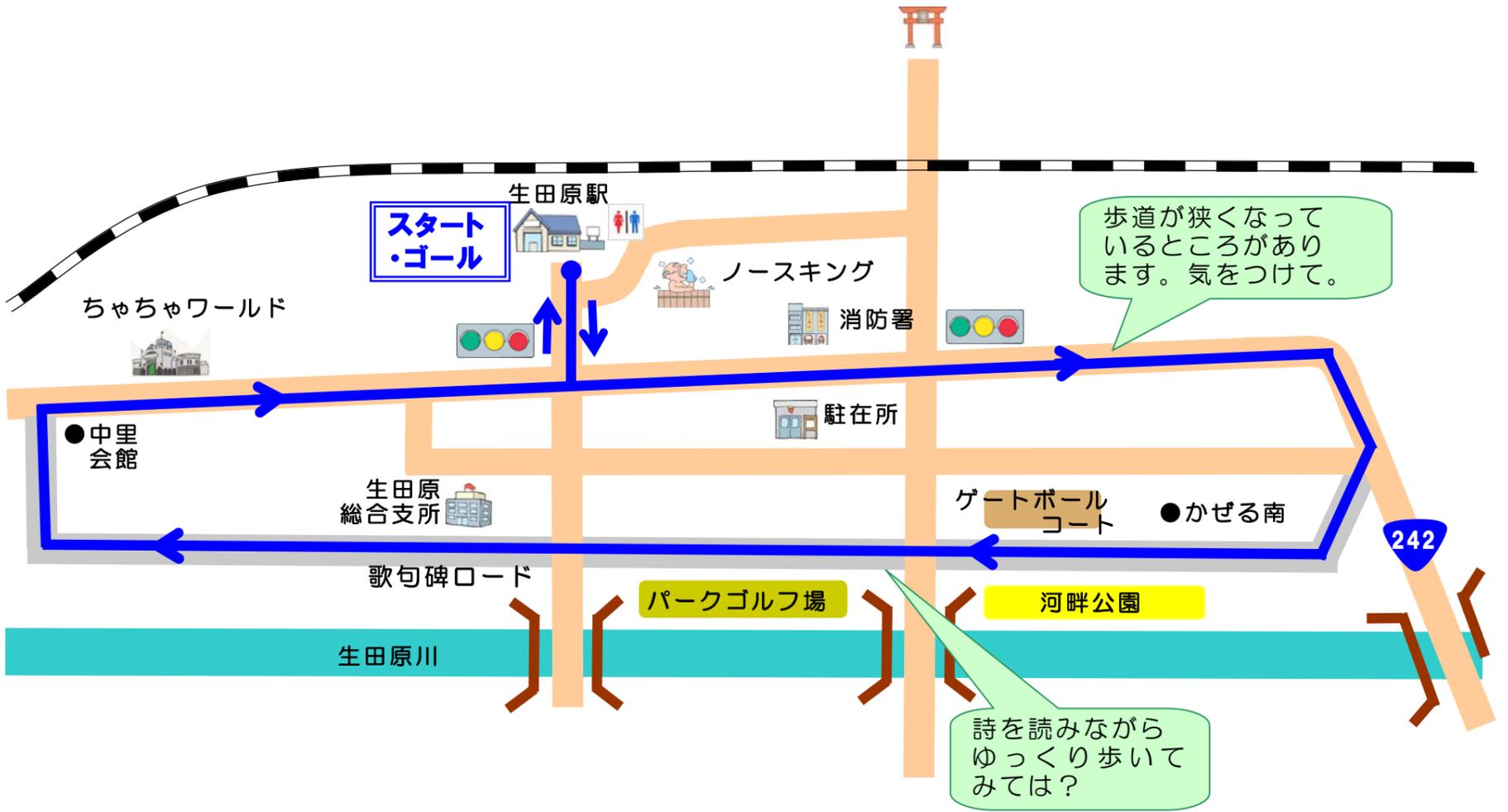
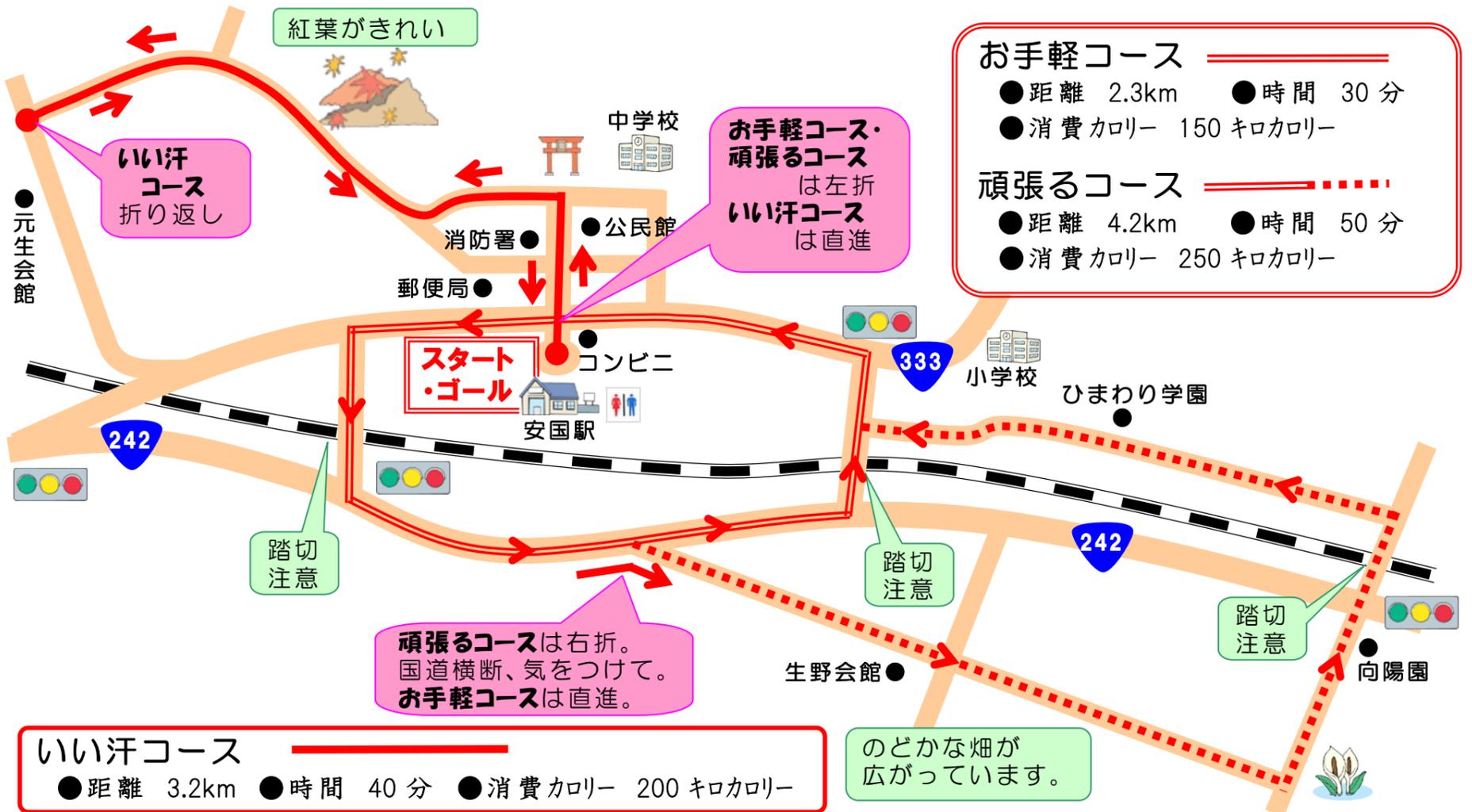


生田原・歌句碑ロードコース

- 距離 3.6km
- 時間 50分
- 消費カロリー 250キロカロリー



安国地区ウォーキングマップ



- お手軽コース**
- 距離 2.3km
 - 時間 30分
 - 消費カロリー 150キロカロリー
- 頑張るコース**
- 距離 4.2km
 - 時間 50分
 - 消費カロリー 250キロカロリー

- いい汗コース**
- 距離 3.2km
 - 時間 40分
 - 消費カロリー 200キロカロリー

丸瀬布・平和山コース

●距離 3.5km ●時間 50分
●消費カロリー 250キロカロリー

5月下旬～6月上旬、藤が見ごろ

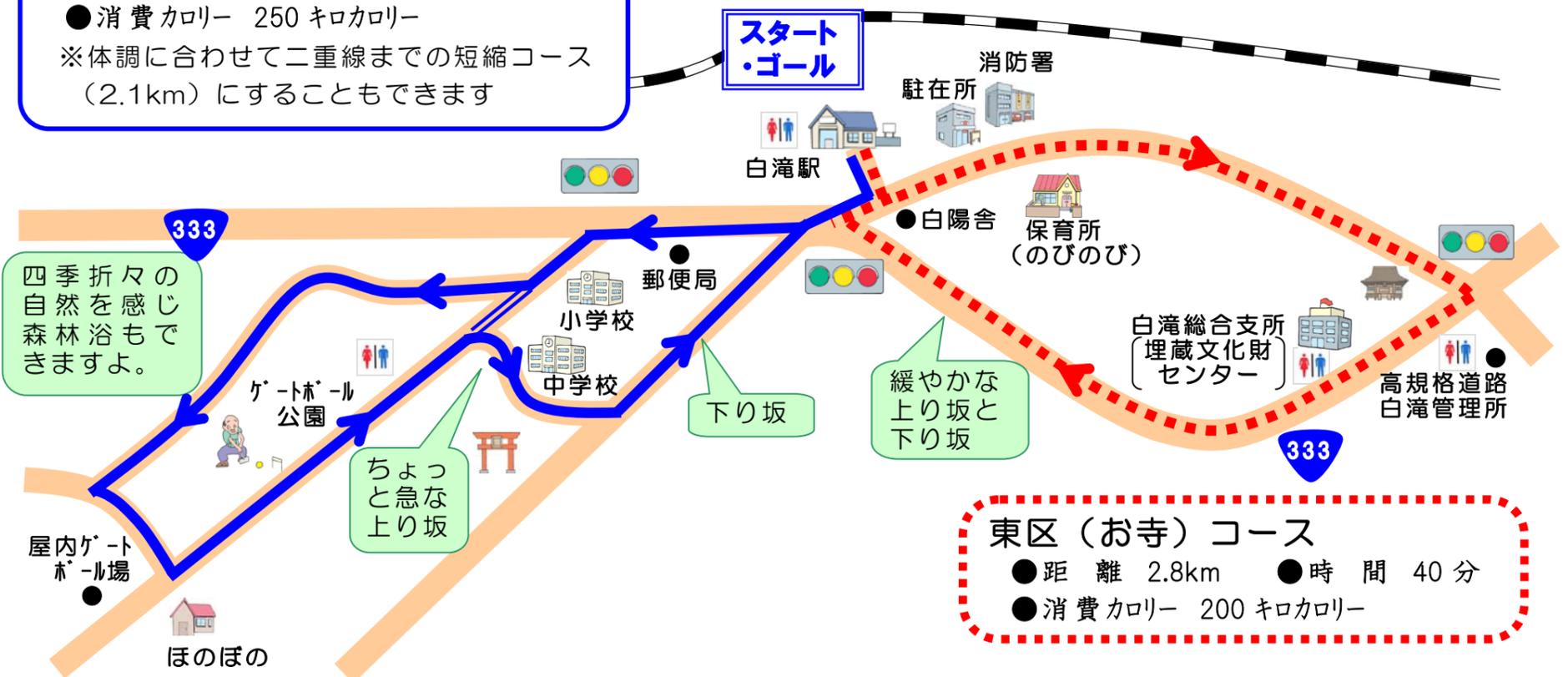


白滝地区ウォーキングマップ

ゲートボール公園コース

●距離 3.5km ●時間 50分
●消費カロリー 250キロカロリー

※体調に合わせて二重線までの短縮コース (2.1km) にすることもできます



東区(お寺)コース

●距離 2.8km ●時間 40分
●消費カロリー 200キロカロリー

ウォーキングのポイント

ウォーキングは酸素を体内に取り込みながら行う有酸素運動のひとつ。お金もかからず、運動不足の人や高齢者などにも安全にできる運動です。

ウォーキングの効果

♪生活習慣病の予防

ウォーキングは無理なくできる有酸素運動なので、脂肪の燃焼や善玉コレステロールの増加、動脈硬化予防など生活習慣病・肥満の予防や改善につながります。

♪体力がつく

体に酸素を取り入れる能力が高まることにより、心臓や肺の機能を高めます。また持久力が高まり疲れにくい身体をつくることができます。

♪老化防止

「老化は足から」と言われますが、足腰の筋力がアップします。また足の筋肉が活発に動くことで脳が刺激され、脳細胞が活性化し脳の老化も防ぐことができます。

♪ストレス解消

きれいな景色を見ながら楽しくウォーキングすることにより、心身ともにリラックス・リフレッシュできるホルモンが分泌され、適度な疲れと爽快感がストレス解消につながります。

ウォーキングを楽しむ前に

★水分補給はしっかりと

体の中の水分は、汗・吐く息・体温調整のために水蒸気になって皮膚からどんどん失われます。「喉が渴いたな」と思ったときは、体内の水分は不足している状態なので、そうなる前にこまめに少しずつしっかりとるようにしましょう。

★準備体操と整理体操

ウォーキング前には準備体操を十分に行い、怪我や故障を防ぎましょう。寒い時期には少し長めに行い、しっかりと体を温めましょう。

ウォーキングした筋肉には疲労物質がたまっていて、それが筋肉痛を起こす原因になります。明日への疲れを残さないためにも整理運動を行いましょう。

★自分のペースで

短時間でも正しいフォームで継続して歩くことにより、さまざまな効果が得られます。自分のペースで無理なく歩きましょう。

正しいフォーム

進行方向をまっすぐ見て、あごを軽く引く

ひじを軽く曲げ、腕をしっかりとテンポよく振る

おなかを引き締めて

歩幅をやや大きくとりしっかりと踏み出す

頭の真上から、ヒモでつられていっているようなイメージ

肩の力を抜きリラックス背筋を伸ばして

歩く速度

「ややきつい」を目指そう

- ◆いつも歩いているより速い
- ◆ちょっと息が弾むが、笑顔が保てる
- ◆長時間運動が続けられるか少し不安を感じる
- ◆5分程度で汗ばんでくる
- ◆10分程度運動すると、すねに軽い筋肉痛を感じる

かかとから着地→足の裏全体を地面につけて→つま先で蹴り出す

