

2017年9月6日
 健康ウォーキング
 神奈川区内の散歩・ウォーキングガイド
 本部長 藤原 健太郎
 副部長 藤原 健太郎
 編集 藤原 健太郎
 発行 藤原 健太郎
 印刷 藤原 健太郎
 発行所 藤原 健太郎
 〒221-0824 横浜市神奈川区広台太田町3-8

三ツ沢公園 反町公園

「かめ太郎」
 神奈川区内を歩く
 健康ウォーキング

かめ太郎

健康 さあ! 歩こう ウォーキング

神奈川区マスコットキャラクター「かめ太郎」

1 ウォーキングの効果

ウォーキングは有酸素運動です。次のような良い効果がたくさんあります。

- 肥満、生活習慣病の予防や改善
- 骨を丈夫にする
- 血行が良くなる
- 肩こり、腰痛の予防や改善
- 筋力、体力のアップ
- ストレス解消や気分転換
- 便秘の解消

参考 病気予防のめやす
 ※中之条研究(東京都健康長寿医療センター研究所青柳幸利氏)による

1日平均 2,000歩	寝たきりの予防
1日平均 5,000歩	要介護、認知症、心疾患、脳卒中の予防
1日平均 8,000歩	動脈硬化、骨そしょう症、ロコモティブシンドローム ^{※1} 、高血圧症、糖尿病の予防

※1「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」とは骨、関節、筋肉等の運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態をいいます。

2 ストレッチの方法

ウォーキングの前後に行いましょう。
 ウォーミングアップでケガ予防 クールダウンで疲労回復

- ① 手首・足首をくるくる回す。
- ② 手のひらを上に組み伸ばすそのまま横へ上体を倒す。
- ③ 手を肩におき、くるくる回す。
- ④ ボールを持つように両手を組み、前に伸ばし背中を丸める。
- ⑤ 両足を開き腰をおとして太ももの周辺を伸ばす。
- ⑥ 前足を曲げて、後ろ足を伸ばす。

神奈川区内の散歩・ウォーキングガイド

歴史 (子ども向け)

歴史 (大人向け)

健康 「さあ! 歩こう 健康ウォーキング」(6コース)

神奈川区内の散歩・ウォーキングガイド

神奈川区内の散歩・ウォーキングガイド

神奈川宿歴史の道

亀さんぽ

ここで紹介したガイドやマップは、神奈川区役所にあるよ!

区ホームページでもご覧いただけます
<https://www.city.yokohama.lg.jp/kanagawa/shokai/sonota/walkingmap.html>

3 正しいフォームで効果アップ

正しいフォームで行うとカロリー消費の増大が見込まれます。笑顔を保てる程度のスピードで、いつもより少し早いペースを心掛けてみましょう。

視線は遠くにあごは引く

背筋を伸ばす

胸を張る

腕は前後に大きく振る

足を伸ばす

歩幅は出来るだけ広くとる

かかとから着地

4 安全に行うために

- ★体調をチェックしましょう!
- ★自分のペースで無理せず歩きましょう。
自分の体調や体力に合わせて歩数を調整し、無理をしないことが大切です。
- ★水分補給を心掛けましょう。
ウォーキングの前後や運動中にはこまめに水分をとりましょう。

水分 歩数計 帽子

はき慣れた靴

