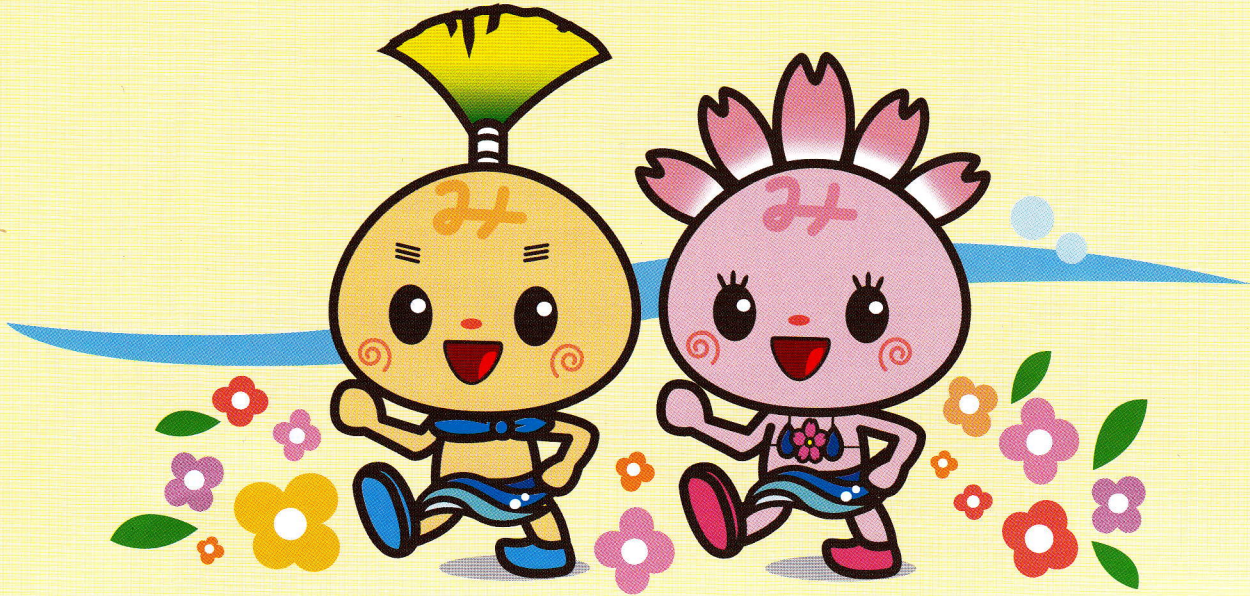


ウォーキングマップ

文教・川原ヶ谷地区



三島市立保健センター

三島市南二日町8番35号 電話973-3700

平成24年3月作成

からだを動かすことは健康づくりの第一歩。

日常生活に取り組みやすく、手軽に始められる有酸素運動であるウォーキングがお勧めです。

このウォーキングマップは市民の皆さんから日ごろ歩いている身近なコースや沿道の花や見どころがあるおすすめコースを募集し、北上地区、文教・川原ヶ谷地区、中郷地区、錦田地区に分け設定しました。

中心市街地は「三島市ユニバーサルデザイン観光マップ・ガイドブック」等をご活用ください。

ウォーキングは継続することが大切です。目的を見つけ、楽しくウォーキングを続けましょう。

楽しく取り組むポイント

- 1 歩数計で歩数や消費カロリーを確認しながら歩くと目標ができ楽しみが広がります。
- 2 日常生活の中で、通勤や買い物等歩いて移動する機会を作りましょう。
- 3 仲間を作って一緒に歩きましょう。
- 4 マンネリ化防止にコースを変えてみるのも良いでしょう。

ウォーキングの効果

| | |
|----------|-------------------------------------|
| 肥満予防 | 新陳代謝が活発になり、体脂肪を燃焼する。 |
| ストレス解消 | 血液がよく循環して脳に刺激を与え、自律神経が安定する。 |
| 心肺機能向上 | 酸素の摂取量が増え、心肺機能が高まる。 |
| 高脂血症予防 | 中性脂肪が減り、善玉コレステロールが増えるので、血液がさらさらになる。 |
| 血圧の安定 | 血行がよくなって、血圧が安定する。 |
| 糖尿病予防 | 血糖のコントロールがよくなり、血糖値が下がる。 |
| 骨粗しょう症予防 | 適度な刺激が骨に加わり、骨を強化する。 |

ウォーキング時の心得

- 関節などの障害を予防し、疲労を残さないために準備運動と整理運動を行いましょう。
- 体調不良のときは無理をしない。
- 熱中症などにかからないよう飲み物を持参し、水分補給をしましょう。
- 極端な暑さ・寒さは心臓などに負担をかける場合があるので避けましょう。
- 頑張りすぎは体を痛めます。短い距離から徐々に目標を増やしましょう。

ウォーキングの服装

夏場

体の熱を逃すようなウェアやサングラス、手袋、帽子など紫外線対策をしてください。

冬場

体の熱を調節できるように重ね着をし、防寒具、インナー、手袋など寒さ対策をしてください。

暗いとき

目立つような明るい色、光を反射させる素材のものを身につけてください。

靴選びのポイント

安全にしかも効果的なウォーキングを楽しむためにはシューズ選びも大切なポイントです。ウォーキングシューズかジョギングシューズがお勧めです。

材質

負担にならない程度の軽さで、通気性がよいものがベストです。

靴

圧迫感がなく、靴の中で指がいくら動かせせるぐらいの余裕も必要です。

かかと

つま先立ちしても、かかとがプカプカと脱げないフィット感が大切です。



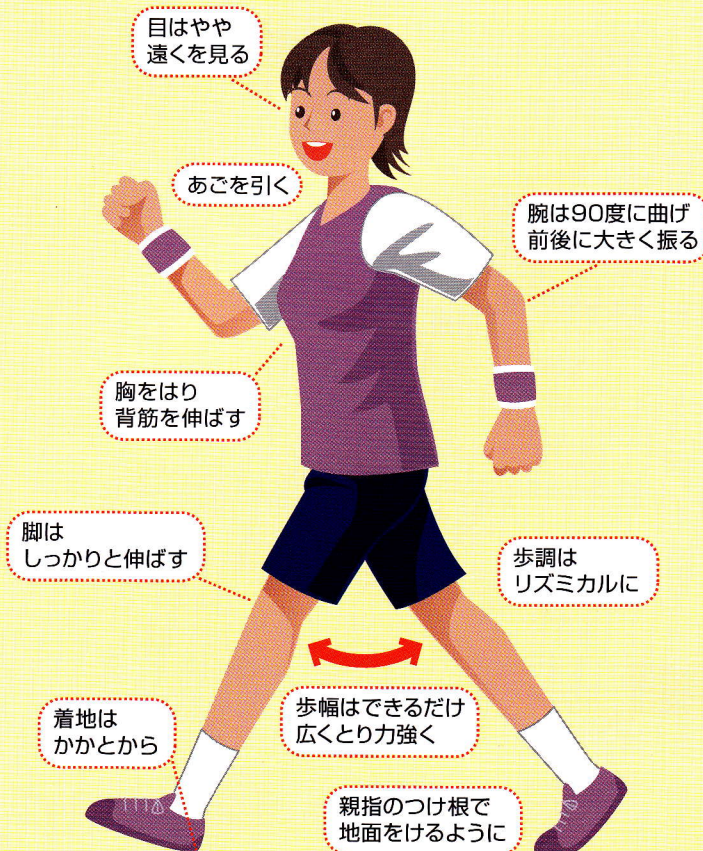
靴底

ある程度のクッション性があり、少し曲げることでできるものが適しています。

土踏まず

土踏まずの部分が真っ平らだと歩いていて疲れやすくなります。靴の中敷が土踏まずを支える構造となっているものを選びます。

正しいフォームで歩きましょう



歩く早さ・時間

- 分速100m(時速6km)程度の速さで歩くと運動効果がアップします。
- 個人差もあるので、まずは普段より少し早めに歩いてみましょう。
- ウォーキングは有酸素運動です。20分以上続けて歩くと脂肪がエネルギーとして、燃焼されやすくなると言われています。

ウォーキング前後のストレッチのポイント

ウォーキングは、上半身をあまり動かさず、腕を振りながら両足を交互に前へ出して進む運動です。そのため、上半身と下半身をつなぐ腰や股関節のストレッチが重要となります。

太ももや足首、アキレス腱も痛みやすい部分なので、しっかりストレッチしましょう。

また、腕を動かしますので肩の関節も柔らかくしておきましょう。

文教・川原ヶ谷

1

美・富士山を求めて! アップダウン コース

約3.5km

おにぎり 1.5個分



約1時間10分

おにぎりは消費カロリーで1個あたり160Kcal



文教・川原ヶ谷

2

山田川と竹林の里歩きコース

約6.0km

おにぎり 2.0個分



約1時間50分

おにぎりは消費カロリーで1個あたり160Kcal



文教・川原ヶ谷

3

イチョウ並木学園通りと上岩崎公園コース

約3.0km

おにぎり 1.0個分

約1時間

おにぎりは消費カロリーで1個あたり160Kcal



文教・川原ヶ谷

4

花街道と富士山眺望コース

約3.5km

おにぎり 1.5個分

約1時間5分

おにぎりは消費カロリーで1個あたり160Kcal

