

## 準備体操



### ①ふくらはぎ

かかとを地面につけたまま伸ばす。



### ②太もも表

バランスをとりながら、つま先を後方へ持ち上げる。



### ③太もも裏

つま先を地面から上げて、太もも裏を伸ばす。



### ④ひざ回し

ひざを軽く曲げ、ゆっくり左右に回す。



### ⑤肩

ひじを伸ばしている腕を軽く引きながら肩を伸ばす。



### ⑥二の腕

二の腕を反対の手で押さえるように伸ばす。

— 関節や体の痛みがある方は、無理をせず、痛くない範囲でゆっくり行いましょう。 —

# 第一運動公園 ウォーキングマップ



ウォーキングはあなたのこころもからだも元気にします。始めましょう！健康ウォーキング！

## ウォーキングの効果

- ・心臓や肺の機能が高まる
- ・皮下脂肪、内臓脂肪が減る
- ・足の筋力低下の予防
- ・骨粗しょう症の予防、骨が丈夫に
- ・脳の活性化 ・認知症予防
- ・生活習慣病予防
- ・ストレスの解消 など

国保健康課

## 安全・快適に運動するために

- ・持病のある人は、事前に主治医に相談しましょう。
- ・血圧が高い人は、血圧チェックを忘れずに。
- ・運動量や強度は、その日の体調に合わせて。無理は禁物。
- ・脱水や熱中症に注意しましょう。
- ・いきなりのウォーキング開始はケガのもと。準備体操や終了後のケアをしっかり行いましょう。

## ウォーキングの正しい姿勢

手を軽く握り、脇を締めて、ひじは90度近く曲げ前後に大きく振る



- ・足を伸ばす
- ・かかとから着地
- ・歩幅は広めで  
※無理せずに！
- ・視線は遠くに
- ・肩の力を抜く
- ・胸を張る
- ・背筋を伸ばす

## 歩いた歩数・時間から歩いた距離を出す方法

歩数計を持っていてもいなくても、歩いたおおよその距離は計算できます。買い物、犬の散歩など、歩いた時間は細切れでもOK。こまめにたくさん歩きましょう。

### 【歩数計を持っている方】

歩いた距離(km) = 歩幅(cm) × 歩数 × 0.01 × 0.001

※ 歩幅 = (身長 - 100)

※ 歩幅は人により異なります。

### 【歩数計を持っていない方】

歩いた歩数を、歩いた時間 10(分) ÷ 1,000(歩) で計算。

あとは上の計算方式で歩いた距離を出しましょう。





# 第一運動公園ウォーキングマップ



コースを組み合わせ  
Let's ウォーク!

カロリー消費めやす

	30分コース(約3km) ● 総外周コース 3周	うめおにぎり 1/2個分 (90kcal)
	15分コース(約1.5km) ● 野球場コース 3周 — 自由運動広場コース5周	うめおにぎり 1/3個分 (60kcal)
	8分コース(0.5km) ■ さどもひろばコース 2周	りんご(小) 1/4個分 (30kcal)

- \* ウォーキングの前、中、後に、こまめに水分を補給しましょう。
- \* 自分の体力を過信せず、体調が悪いときは、休息しましょう。
- \* 持病のある方は、主治医に相談しましょう。



※消費カロリーは普通歩行 10分=30kcal で算出しています。(体重 60kg、歩幅 70cm の場合)