



<h3>A コース</h3> <h4>鷹丘ぐるりんコース</h4> <p>鷹丘をぐるりとひとまわり! 四季の住環境と鷹丘を巡るコースです。半の木公園、遊歩公園、朝倉川深いの自然満喫とさくらのお花見ぐるりんがお勧めです。</p> <ul style="list-style-type: none"> 歩行距離 約6km 歩行時間 普通歩行 約1時間30分 / 早歩き 約1時間 歩数目安 約7,400歩 	<h3>B コース</h3> <h4>鎌倉街道今昔を巡るコース</h4> <p>鎌倉時代の街道と言われる乗小路峠の山越え、源頼朝も歩いた山道と峠の直下に乗小路トンネルが開通しました。自然歩道と新しいトンネルの散策が楽しめます。</p> <ul style="list-style-type: none"> 歩行距離 約3km 歩行時間 普通歩行 約45分 / 早歩き 約30分 歩数目安 約3,700歩 	<h3>C コース</h3> <h4>いだらぼっちコース</h4> <p>鷹丘の東に環状線が開通しました。弓張り山系、貴重な植生石巻山を望み、いだらぼっち伝説、石巻神社の菅原神事、最古の鬼まつり、陸矢神社、忠興八幡神社を巡ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> 歩行距離 約10km 歩行時間 普通歩行 約2時間30分 / 早歩き 約1時間40分 歩数目安 約12,300歩
---	--	--

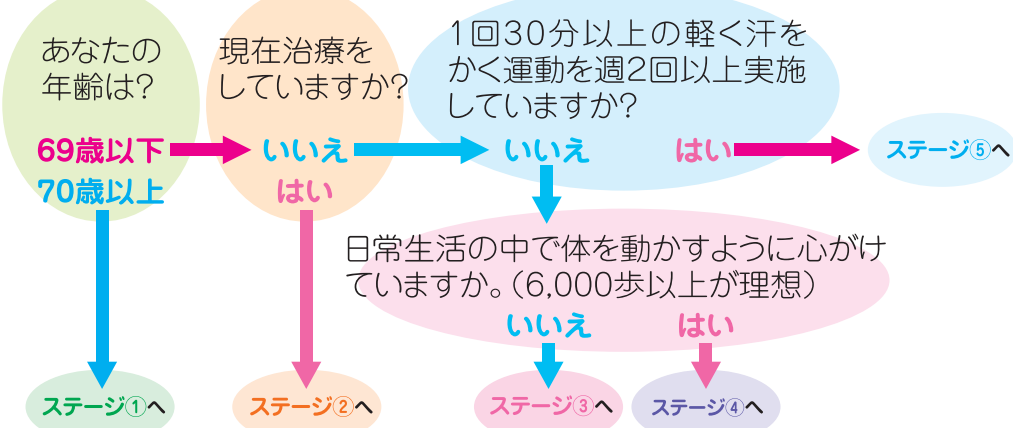
健康づくりのためには、景色や会話を楽しみながら気持ちよく歩くことも必要ですが、「早歩き」をすることで、「体重を減らしたい」「糖尿病を改善したい」などの効果も感じることができます。

「普通歩行」とは、100メートルを1分29秒で進む速さ(67m/分)

「早歩き」とは、100メートルを1分で進む速さ(95~100m/分)

あなたにあった運動量をご紹介します!(成人向け)

以下の質問に答えみましょう。



ステージ① 70歳以上の方
認知症・骨粗しょう症・転倒予防のためには、1日30分程度、息切れしない程度のスピードで、歩数にすると7,000~8,000歩を週に5日以上実施するのがよいと言われています。動く機会の少ない方は、1日10分でも良いので外へ出て体を動かすといいでしょう。

ステージ② 治療中の方
現在治療中の方は、医師の指示に従い運動を実施しましょう。その上で、下記★①・★②も参考にしてみてください。

ステージ③ なかなか健康づくりに取り組めない方
現在のままでは生活習慣病の発症が危惧されます。下記★①+★②程度の運動を行うことをお勧めします。しかし、いきなりこのような運動を行わなくても、まずは、少しずつできる範囲の量を増やすことから始めましょう。

ステージ④ 体をこまめに動かしている方
日常生活の中で体を動かすように心がけていることはとても素晴らしいことですが、健康づくりのためには今の生活に、下記★①程度の「ややきつい運動」を加えると良いでしょう。

ステージ⑤ 運動習慣のある方
下記★①+★②程度の運動量を実施しているか確認しましょう。運動量が足りていないのであれば、あと一歩で目標達成です! ★②程度の運動を行うことをお勧めします。

健康づくりのために...

いい汗かこう! 週に合計1時間程度の「ややきつい運動」いつでもどこでも楽しく歩こう! 1日8,000~10,000歩

★①ややきつい程度の運動量 目標
ややきつい運動 (4メッツ以上)を週合計1時間
運動は続けて行っても、10分など細切れで行っても同等の効果があります。
「早歩き」が「ややきつい運動4メッツ」です。

1週間で何周早歩きをすればいいのかな? 左のコースで確認しよう。

注意 しばらく運動をしていなかった方が急にジョギングなどの激しい運動を行うことは、怪我や命に関わるとても危険な行為です! 必ず軽い運動から始めてください。

内臓脂肪を減らしたい方のための、プラスα
内臓脂肪を1キロ(お腹まわり1センチ)減らすには、7,000キロカロリー減らす必要があります。食事量を変えないまま早歩き(4メッツ)を週に2.5時間、現在の生活に加えると、1ヶ月で1~2%近くの内臓脂肪が減少することが期待されます。左のコースを参考にすると、下記ようになります。チャレンジしてみましょう!

A コース 早歩きで1週間に約2.5周追加 *1時間計算	B コース 早歩きで1週間に約5周追加 *30分計算	C コース 早歩きで1週間に約1.5周追加 *2時間30分計算
-------------------------------------	-----------------------------------	--

「メッツ」とは... 運動の強さを表します。座って安静にしている状態が1メッツで、数字があがるほど、激しい運動になります。

4メッツ 速歩、通勤、水中運動、卓球、太極拳、自転車に乗る	あなたの消費カロリーはどのくらい? 計算してみよう! メッツ×時間×体重(kg)×1.05 (例) 体重60キロの方が速歩で1時間運動した場合 4メッツ×1時間×60kg×1.05=252kcal チョコレート10片 シュークリーム大1個分に相当
4.5メッツ バドミントン、ゴルフ(クラブを持って自分で運ぶ、持ち時間除く)	
5メッツ 野球、子どもと遊ぶ、パレエ	
6メッツ バスケットボール、スイミング(ゆっくり)	
7メッツ ジョギング、サッカー、テニス	

★②生活の中で意識するとよい活動量 目標
まずは1日1,000歩、時間になると10分程度、活動量を増やしてみたいかがですか?慣れたら徐々に歩数を増やしましょう。
1日に必要な活動量は、歩数にすると、8,000~10,000歩程度。(運動、掃除、車もしりなどでも良い)

1日の活動量が少ない方は左項のコースも利用してみよう。

B コース 鎌倉街道今昔を巡るコース

※歩行時間 普通歩行 約45分 / 早歩き 約30分
※歩数目安 約3,700歩
※歩行距離 約3km

東陵地区市民館 東陵中学校 東陵交差点(交番・牛川団地) 乗小路トンネル北交差点 乗小路トンネル北口(鷹丘校区) トンネル内 赤岩自然歩道 鎌倉街道北口 鎌倉街道 切り通し道 鎌倉街道 自然林 高山学園 乗小路トンネル南口(多米校区) 朝倉川 野添橋北 野添橋 鎌倉街道南口(高山学園)

「ウォーキングポール」を使うと足腰への負担が分散され、楽しく歩けますよ!

こちらのコースは高低差のある道が各所にあります。自分のペースでじっくり歩きましょう!

現代では自然歩道として整備されているが、昔は「源頼朝」が1190年に京都に上洛するのに通ったといわれる街道。街道には2つのルート(乗小路峠・小鷹野)があります。

少し険しい道もあるから、足元に気を付けて歩きましょう!

注意! 雨上がりは濡りやすいので気をつけて下さい。

横断歩道が狭いですが車の通行量が多いので、信号機があるこちらより安全に横断してください。

※ウォーキングポール1本より2本使うと足腰への負担が減ります。

※帽子・サンバイザー 暑さや強光から頭を守ります。

※リュック・ポーチ 必要最小限の持ち物を持ち歩きましょう(飲料水など)。

※くつ 厚底で丈夫な履き慣れたくつがベスト!

山道なので、明るく天気の良い日に、丈夫なくつ(厚底のスニーカー)と厚手の服装がベスト!ウォーキングポールも使えば関節の筋肉・骨に負担が少なくなります!

なっとくも便利に! トンネルができて

「メッツ」とは... 運動の強さを表します。座って安静にしている状態が1メッツで、数字があがるほど、激しい運動になります。