



### ウォーキングをはじめる前に...

こんな時には要注意～事故防止～

体調が悪いときに運動を行うと、症状がさらに悪化します。運動前や運動中にこんな症状があれば運動を中止しましょう。

- 風邪・熱がある
- 睡眠不足
- めまい
- 二日酔い
- 気分がのらない
- 全身がだるい
- 下痢
- 朝食抜き
- 吐き気
- 頭痛
- 冷や汗
- 激しい息切れ
- 胸が痛い
- 脚の関節の痛みがひどい

### 夏・冬はこんなことに注意しましょう

**夏期** 熱中症、脱水症に注意

- 水分摂取をする
- 日中の高温時をさける
- 帽子を利用し、直射日光をさける

**冬期** 寒さ、道路での転倒に気をつける

- 防寒のために上着、セーター、手袋を着用する
- 路面凍結時には、転倒事故に気をつける

### 正しいウォーキングの仕方

ポイント① 視線はやや遠くを見てあごをひく

ポイント② 肘を軽く曲げる

ポイント③ 胸を張り、背筋を伸ばす

ポイント④ 膝を伸ばしてかかとから着地し、つま先で地面をけて前進する

ポイント⑤ 歩幅は普段より広く、リズムカルに

ポイント⑥

いつでもどこでもからだを動かす **+10** プラステン

「身体活動基準2013」では、体を動かすことを今よりも1日10分増やすことを勧めています。それが、**今日1日10分多くからだを動かす+10**です。自分の生活を振り返って、いつ、どこで、+10するか、見つけてみませんか。

### 野依台周遊コース

歩行距離 **3.1km**

歩行時間 普通歩行 **46分**  
早歩き **32分**

歩数目安 **4,500歩**

自然豊かな散歩コースと近代的な町並みを見ながら無理のないウォーキングが楽しめます。

急な坂道 高低差 10m

堤防沿いを歩くので、堤防から落ちないように!!

四季に彩られ季節を伝える田畑

野依台西山第三公園

野依台西山第二公園

野依台第一公園

野依台西山公園

野依台中央公園

野依台第二公園

野依台一丁目の家庭菜園

吉見耳鼻咽喉科 野依台診療所 羽柴クリニック

松井歯科医院

架道橋を抜ける

野依町に流れる穏やかな「西ノ川」

国道23号線「陸橋」

### 野依ウォーキングマップ

野依台周遊コース

野依四季散策コース

若松健康コース

野依町いきまのコース

全体的なコースマップと各コースの詳細説明。

### あなたに最適な運動をしよう!

全力を出した時を「1」とすると、「0.5」のやわきついと感じる強さで行うと効果的です。

やわきついを体感しよう! つつすらと汗をかき、少し息はずむが会話ができる。心地よく運動している充実感を感じられる。

運動中の理想の心拍数を計算してみよう!

目標心拍数(拍/分) =  $((220 - \text{年齢}) - \text{安静時心拍数}^*) \times 0.5 + \text{安静時心拍数}^*$

※安静時心拍数は、起床時、静止状態での心拍数。

### 大切な準備運動と整理運動

日常生活での歩行では、特に必要はありませんが、長時間歩くときは、けがや事故の予防のために「準備運動」と、疲労回復を促進させる為に「整理運動」を必ずしましょう。

準備運動と整理運動の例 (ウォーキングの場合)

- アキレス腱、ふくらはぎを伸ばす
- ふともも(前面)を伸ばす
- 脚の裏側を伸ばす
- 股関節を伸ばす
- 肩、体の側面を伸ばす
- 足首を回す
- 手や脚をこきざみに振る
- 脚をマッサージする

### 若松健康コース

歩行距離 **3.4km**

歩行時間 普通歩行 **50分**  
早歩き **35分**

歩数目安 **5,000歩**

歩道が多く、高低差も少ないので歩きやすいコースです。風がとてもさわやかで、公園で休憩を取りながら歩くこともできます。

5月のGW頃にはいっぱい咲くつつじが絶景です!

自動販売機が少ないため、水分補給できるものを各自で用意してください。

街路灯が少なく夜間のウォーキングには向いていません。

若松神社

若松公民館

ゆるやかな坂道

歩道が多く安全! 安心して歩ける!

豊美第一公園