



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

- 防寒のためにヤッケ、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

いつでもどこでもからだを動かす +10 プラス

「身体活動基準2013」では、体を動かすことを今日より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、見つめてみませんか。

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 **5,000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。

野依ウォーキングマップ

野依台周遊コース

野依町いきまわいコース

野依四季散策コース

若松健康コース

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」のやきついと感じる強さで行くと効果的です。

やきついを体感しよう!

- うっすらと汗をかき、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) = $((220 - \text{年齢}) - \text{安静時心拍数}^*) \times 0.5 + \text{安静時心拍数}^*$

*安静時心拍数とは、起床時、静止状態で的心拍数。

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	手や脚をこざざみに振る	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 **5,400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。