

# 天伯 ウォーキングマップ



## ウォーキングをはじめる前に

### ステップ① 体調チェック

- 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
  - 全身がたるい
  - 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
- こまめに水分補給
  - 高温時は避ける
  - 帽子を着用し、直射日光を避ける
- 冬期** 寒さ、凍結に注意
- しっかり防寒
  - 凍結している道路は、転倒に気を付ける

### ステップ② 服装と靴を準備

- ウォーキングに適した服装
- 気候に合った、通気性・速乾性のある動きやすい服装で歩きましょう。
- 寒いときは「マフラー・手袋」を
- 日差しが強い時は帽子を
- 両手が空く「リュック」が便利(タオル・水分・着替え)上着等入れておく
- 歩数計をつけて歩数をチェック
- 靴選びのポイント
- 圧迫されない細靴
  - 重さ軽いもの
  - 大きさはかかとがピッタリ
  - つま先はゆったり
  - クッション性がある
  - 靴底が柔軟性がある
  - 滑らない

### ステップ③ 準備運動

- 長時間歩く時は、けがや事故防止のために「準備運動」をしましょう。終了後は、疲労回復を促進させるために「整理運動」を忘れず。
- 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

### ステップ④ 正しい姿勢で効果UP!!

- 全身・無理せずリラックス
- 顔
- あごを引く
  - 視線は10~20m先
- 上半身
- 胸を張って、背筋を伸ばす
- 腕
- 手のひらを軽く握る
  - 肘を曲げて前後に大きく振る
- 脚
- 太ももから前に出す感じ
  - 歩幅は大きく
  - つま先で地面を蹴りかかとから着地

### ステップ⑤ 今より、+10 (プラス・テン)

目指せ1日1万歩!!でも、もっと大切なことは楽しく続けることです。「身体活動基準2013」では、からだを動かすことを今よりも1日10分(ウォーキング約1,000歩)増やすことを勧めています。まずは、+10多く歩いてみませんか。

## 天伯山神社周遊コース

長いコース : 4.6km 約70分 約7,600歩  
 短いコース : 2.7km 約40分 約4,400歩

市民館より、四季折々の風景が楽しめる田園地帯を散策しながら、技科大・天伯山神社を目指す、校区を代表するコースです。

