

幸

ウォーキング マップ



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

夏・冬はこんなことに注意しましょう



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



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

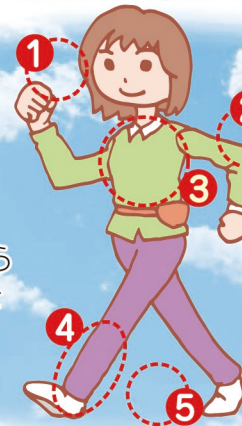
正しいウォーキングの仕方

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⑤

歩幅は普段より広く、リズムカルに

大切な準備運動と整理運動

日常生活での歩行では、特に行う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」を必ず行いましょう。

準備運動と整理運動の例 (ウォーキングの場合)



いつでもどこでも
からだを動かす

+10

「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、**今日より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。

A
コース
まちなかせせらぎ
コース

街中の住宅地で、水のせせらぎと四季折々の自然を満喫♪



歩行距離

約3.8km

歩行時間

約55分

歩数目安

5,400歩

B
コース
まちなかケヤキ
コース

長く続くケヤキ並木は、歩道が広くてウォーキングに最適♪



歩行距離

約3.2km

歩行時間

約50分

歩数目安

4,600歩

C
コース
歴史探検
コース

少し長めのチャレンジコース♪目指せ、幸校区の歴史マスター!



歩行距離

約6.4km

歩行時間

約95分

歩数目安

9,200歩

※歩行時間は、100mを1分29秒で進む速さ(67m/分)で計算