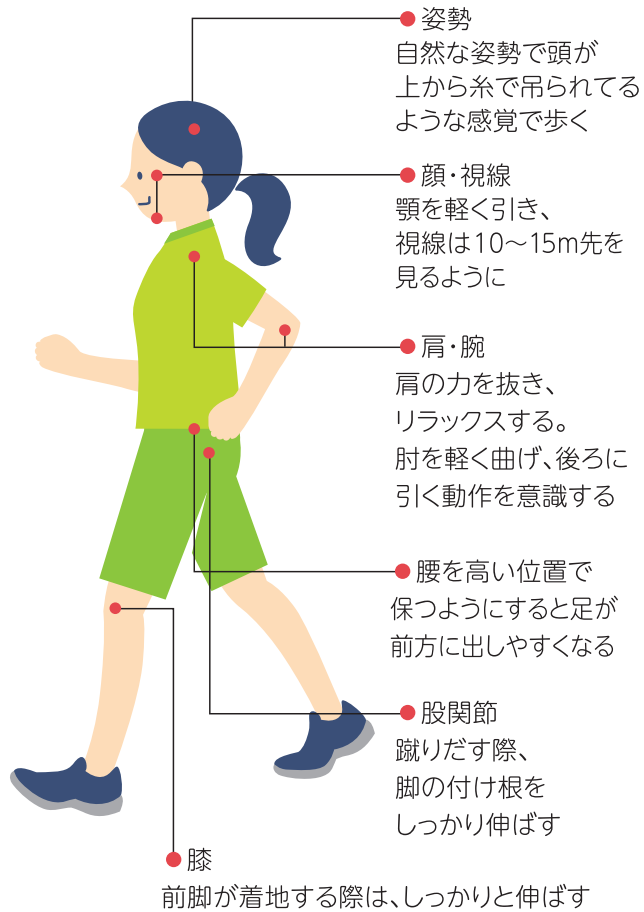


## 歩き方の基本



### ウォーキング時の水分補給

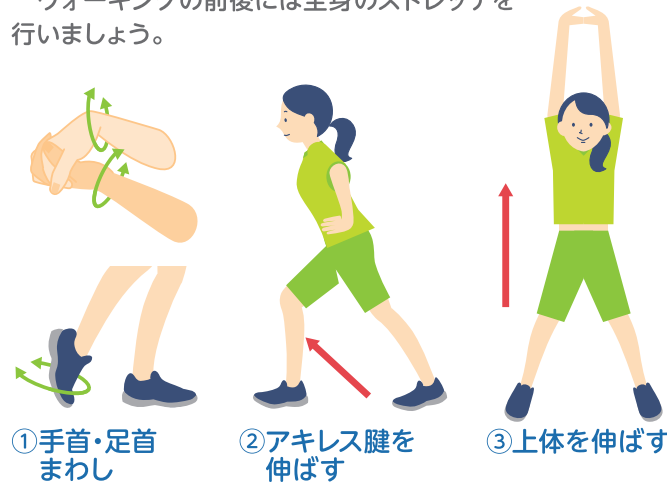
#### 摂取のポイント

- ウォーキング前  
30～60分前にコップ1～2杯程度をゆっくり飲む
- ウォーキング中  
コップ1杯程度を15分～20分間隔など定期的に飲む  
※気候・距離等によって調節する
- ウォーキング後  
コップ1杯程度飲む

監修:横浜市スポーツ協会

## ストレッチでけが予防・疲労回復

ウォーキングの前後には全身のストレッチを行いましょう。



### 靴の履き方

- ①靴紐を緩めて、つま先部分で足の指が動かせられる程度の余裕を持たせて履く。
- ②かかとで軽く地面を叩くようにして、かかとをヒールカウンター部分にきちんと納める。
- ③そのまま体重をつま先へ移動し、その姿勢のまま足の甲から足首まで靴紐で固定する。



#### お問合せ

青葉区福祉保健課 健康づくり係  
横浜市青葉区市ケ尾町31番地4  
TEL:045-978-2438 FAX:045-978-2419

17

# 毎日歩こう! 青葉 ウォーキング

## 稲荷前古墳・鉄・黒須田自然道 めぐりコース

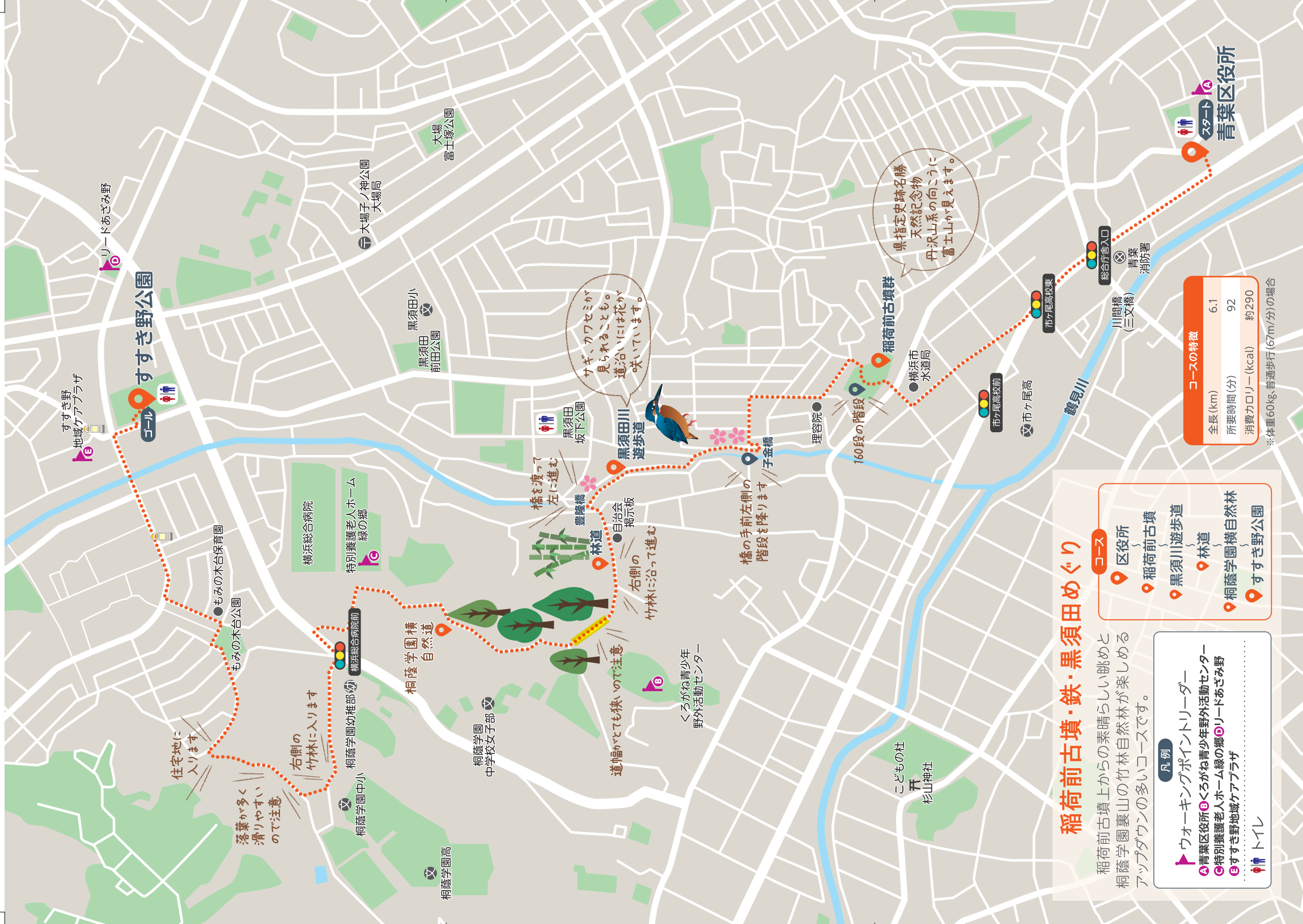
スタート地点:青葉区役所  
コース距離:約6km



青葉区保健活動推進委員会



青葉区役所



コースの特徴	
全長 (km)	6.1
所要時間 (分)	92
消費カロリー (kcal)	約290

※体重60kg、普通歩行 (67m/分) の場合

### 稲荷前古墳・鉄・黒須田めぐり

稲荷前古墳上からの素晴らしい眺めと桐蔭学園裏山の竹林自然林が楽しめるアップダウンの多いコースです。

- コース
- 区役所
- 稲荷前古墳
- 黒須川遊歩道
- 林道
- 桐蔭学園横自然林
- すすき野公園

- 凡例
- ▶ ウォーキングポイントリーダー
  - ▲ 青葉区役所
  - くらがね青少年野外活動センター
  - ◎ 特別養護老人ホーム緑の郷
  - ◎ リードあざみ野
  - すすき野地域ケアプラザ
  - トイレ

サギ、カワセミが見られることも道沿いには花が咲いています。

橋を渡って左に進む  
豊隆橋  
自治会 掲示板  
林道  
右側の竹林に沿って進む

橋の手前左側の階段を降ります

県指定史跡名勝 天然記念物 丹沢山系の向こうに富士山が見えます。