

# 毎日歩こう！青葉 ウォーキング

## 季節を感じながら 川沿いと並木道を歩くコース

スタート地点：  
青葉区役所  
(東急市が尾駅から  
徒歩8分)



青葉区保健活動推進委員会  
横浜美術大学  
青葉区役所

### 正しいフォームで効果アップ

正しいフォームで行うとカロリー消費の増大も見込めます。間違ったフォームで行うと、からだに負担をかけてしまいます。



視線は遠くにあごは引く

腕は前後に大きく振る

脚を伸ばす  
かかとから着地  
歩幅は出来るだけ広くとる

胸を張る  
背筋を伸ばす

### 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ストレッチをしましょう。ケガ防止にもなり、ウォーキングの疲労を早く回復します。



わきばら

ふくらはぎ

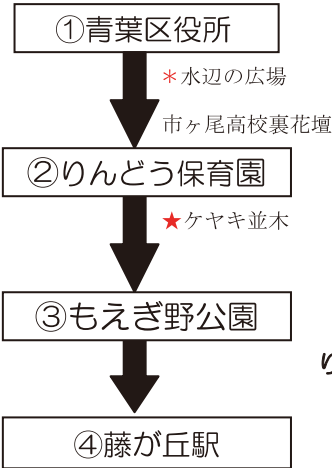
ふともも

水分補給も忘れずに！！

### 《コース特徴》

鶴見川の川沿いを歩き、りんどう保育園に続く道は桜並木、そこからもえぎ野公園までは新緑の美しいケヤキの並木道です。季節を感じながら藤が丘駅まで歩くコースです。

### 《行程》



**水辺の広場**  
**市ヶ尾高校裏花壇**  
水辺の広場では鯉や水鳥がみられます。階段は気をつけてください。石垣(市ヶ尾高校裏)花壇には季節の花が植えられています。



**りんどう保育園前**  
春は桜がきれいです。



**ケヤキ並木**  
新緑の5月からがきれいです。



**もえぎ野公園**  
池には、フナ・メダカ・ヤゴ等がいます。トイシがあります。

歩行距離：3.8km  
歩行時間：57分  
消費カロリー：約180kcal  
※体重60kgの人が、普通の歩行速度(約67m/分)でコースを回った場合

お問い合わせ先  
青葉福祉保健センター 健康づくり係  
横浜市青葉区市ヶ尾町31番地4  
TEL:045-978-2440 FAX:045-978-2419  
<http://www.city.yokohama.lg.jp/aoba/00life/07health/walking.html>

青葉区 ウォーキングコース 検索

平成23年5月発行  
平成30年10月改訂

# 季節を感じながら 川沿いと並木道を歩く コース



- 🚩 よこはまウォーキングポイントリーダー
- 🏠 青葉ブランド認定店
- 📍 スタート地点
- 🚻 トイレ
- 🚏 バス停
- 📮 郵便局
- 🟡 コンビニエンスストア