

ウォーキングの効果

肥満の予防や改善・血行を良くする・老化の防止・便秘の解消・骨を丈夫に・肩こりや腰痛の予防や改善・ストレス解消や気分転換など

安全に行うためのポイント!!



基本姿勢

- 1 | 目線は前方を見ましょう。
- 2 | 軽く肘を曲げて腕を振りましょう。
- 3 | 背筋を伸ばし、おなかをひきしめ、腰の位置を高く保ちましょう。
- 4 | 膝を伸ばし、つま先を前方へ向け、踵から着地しましょう。

ウォーキング前

- ✓ 体調チェックをしましょう。
 - ・今日の体調はいかがですか？
 - ・睡眠は十分にとりましたか？
 - ・空腹だったり、食事直後ではありませんか？
- ✓ 体を温め、ケガ防止のため準備運動をしましょう。

ウォーキング中

- ✓ 1回 20 ~ 30 分くらいいつもより少し早いペースで歩きましょう。
- ✓ 少しづつ何回かにわけて、こまめに水分補給をしましょう。
- ✓ めまい・冷や汗・吐き気・胸痛・息切れなど不調を感じたらウォーキングを中止しましょう。

ウォーキング後

- ✓ ウォーキングで使った筋肉をほぐし、疲労回復のために、リラックスして整理運動をしましょう。

てくてくウォークのルートマップについて

推薦ルート

- 消費カロリーは、体重 60kg の方が歩いた場合です。歩くペースを速くすれば、消費カロリーも多くなります。
- コースの距離は、歩幅が 65cm の場合の目安です。
- 令和 7 年 3 月現在の情報です。



ルート内の階段



急な坂道



ビューポイント



公衆トイレ



桜



バラ



様々なお花



医療機関



交番



郵便局



神社



寺廟



教会



墓地