

今日から始める ウォーキング習慣

運動は苦手

忙しくて時間がない

始めてみたけど続かない

まずは日常生活のなかで「歩く」ことを意識してみませんか

ウォーキングのうれしい効果

誰でも気軽に始められるウォーキングには、様々なうれしい効果があります。

高血圧・糖尿病の
予防

肥満の予防

体力の維持・向上

肩こり・腰痛の
予防

ストレス解消

鶴見区の魅力を歩いて巡って健康に

「鶴見ウォーキングマップ ～歩いて巡る鶴見の魅力～」

鶴見区には自然や歴史を感じられるスポットがたくさんあります。
おすすめスポットを巡るウォーキングマップをホームページで公開しています。
歩いて巡ることで、楽しみながら身体を動かしてみませんか？

マップ作成に協力いただいた「鶴見百景の会」からのメッセージ



TSURUMI 100 KEI no KAI

鶴見百景の会

心のスイッチをオンからオフに切り替えて、
日常の向こう側に隠れている非日常の世界をのぞいてみませんか？
日頃見慣れた神社やお寺がいつもと違った景色で見えてきますよ！



◀ 鶴見百景の会の
ホームページは
こちら



▲
マップはこちら

よこはま ウォーキングポイント

ウォーキングを通じて楽しみながら健康づくりに取り組むことができます。
歩いた歩数に応じてポイントが付与され、ポイントに応じて抽選で商品券等が当たります。
市内の様々なウォーキングコースも紹介されています。



◀ 詳細はこちら

ウォーキングのポイント

ウォーキングの効果を最大限に引き出すために、次のポイントを意識してみましょう。

視線は遠くにあごは引く

胸を張る

腕は前後に大きく振る

かかとから着地する



肩の力を抜く

背筋を伸ばす

靴は指先が余裕をもって動かせるもの、かかとがしっかりと包み込まれているもの

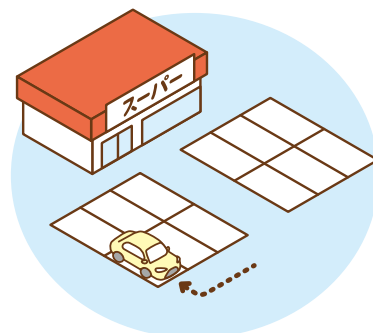
- 歩くスピードは、きついと感じない程度に普段よりも速くすると効果的。無理なく歩きましょう。
- 水分補給は忘れずに



ゆるく気長に 日常生活で「歩く」を意識

まとまった時間がとれない場合は、日常生活の中でこまめに体を動かすことで運動量を増やすことができます。まずは**+10分(1000歩)**歩いてみましょう。

- 歩ける距離は意識的に歩く
- ランチは遠くの店に行く
- なるべく階段を使う
- 駐車場は一番遠いところに停める
- 広い商業施設やスーパーに行く



「ながら運動」で
プラス
+筋トレ!

ウォーキングなどの有酸素運動と併せて筋トレを行うと、より効果的です。仕事や家事の合間、テレビを見ながら等、出来そうなことから取り組んでみましょう。

スクワット



膝がつま先より前にでないように

片足上げ



深く座り、片足を前に伸ばし10秒キープ

上体倒し運動



浅く座りゆっくりと倒れて、背もたれにつく直前で10秒キープ