

日歩こっ! 青葉 ウォーキング 青葉

横浜市境界の道を歩く

スタート地点：
奈良山公園
(東急 子どもの国駅から
徒歩1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まれます。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。



足を伸ばす
かかとから着地
歩幅は出来るだけ広くとる

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。



お問い合わせ先
青葉福祉保健センター 健康づくり係
TEL:045-978-2440 FAX:045-978-2419
横浜市青葉区市ケ尾町31番地4
<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
令和 4 年 6 月改訂

《コース特徴》

横浜市と町田市、川崎市の境界を歩くコースです。適度な上り下りがあり、森、農地、学園などが点在する変化に富んだ飽きることなく歩けるコースです。

《行程》

- ①奈良山公園
- ②奈良中央大橋
- ③TV スタジオと
子どもの国の間の旧道
- ④玉川学園
- ⑤奈良北スーパーの
脇を右折
- ⑥奈良谷戸橋
- ⑦マンション前の道
- ⑧スーパー
- ①奈良山公園

奈良中央大橋

大きな橋で、眺望もよく、歩いて行く道の周りの林が遠く山並みとなって眺められます。

TV スタジオと 子どもの国の森

左に緑に囲まれた TV スタジオと、右に子どもの国の森が続きます。

畑、森の見晴らし

左手に TV スタジオの森があります。右手には川崎市の飛地があり、柿畑や薩摩芋、ネギ畑などが見られ、緑の森と点在する民家の眺望が良いです。

玉川学園

林の中に校舎が点在する景観のよい通り道。中央の道は県都の境界になっています。

歩行距離: 6.6km

歩行時間: 1 時間 39 分

消費カロリー: 約 312kcal

※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

横浜市境界の道を歩く



青葉ブランド認定店

よこはまウォーキングポイントリーダー

スタート地点 WC トイレ バス停 病院 S スーパーマーケット C コンビニエンスストア