

# 健康を学んで元気に歩こう

## ◎ ウォーキングのポイント

あごは軽く引いて  
頭は真っすぐに  
視線は数m先を

呼吸は一定  
のリズムで  
しっかりと

かかとで着地  
つま先で地面  
をけるように

やや早足で  
歩幅は大きく

腕・肩の力を抜き  
手は軽く握る

背筋を伸ばし  
腕の振りは  
自然にリズム良く

運動量の目安（成人）	
●時速 6km で 1 時間の場合	
ウォーキング距離	6.0 Km
エネルギー消費量	250 Kcal
歩数	8000 歩



## ウォーキングの注意点

- その日の体調にあわせ、自分のペースで無理なく行いましょう。
- ウォーキングの前後には、軽い運動やストレッチを行いましょう。
- のどが渇いたと感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- 正しい姿勢で歩き方にも意識しましょう。

※ウォーキングについて詳しく知りたい方は陸上競技場 体育施設管理事務所内の「NPO法人かがみいスポーツクラブ」までお気軽にお問合せください。



- ・モデルコースを参考に、ご自身の体力に合わせてご利用ください。
- ・みんなのコースです。お互い気持ちよく利用出来るように心掛けましょう。
- ・他の公園利用者に迷惑のかからないよう注意しましょう。
- ・公園入口や駐車場及び駐車場の出入口付近では、車両などに十分注意しましょう。

## 周回型コースルート

- 赤線 1.0 km コース
- 青線 2.0 km コース
- 紫線 3.0 km コース

## ※健康づくりにコグニサイズも取り入れてみよう！

- 赤線 各コース・・・コグニウォーク（ウォーキング+脳トレ）
- ★ 階段部・・・コグニステップ（昇降運動+脳トレ）
- ★ 足踏み枠・・・コグニラダー（行進運動+脳トレ）

例えば

- しりとりや川柳などを声に出しながらウォーキング。
- 100から7づつ引いていく計算を続けながらウォーキング。
- 「1、2、3・・・」と声に出し、3の倍数の時だけ手を叩いて階段昇降。
- 「あいう、えおか・・・」と50音を3語で区切りで言いながら階段昇降。
- 「1、2、3・・・」と歩数を声に出しながら、1枠あたり4歩での足踏み行進。
- 足踏み行進中「2歩目！」など決めた法則の時だけ枠の外へ足を出す。

※コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが開発した「有酸素運動」と「頭の体操」を同時に行い、脳とからだの機能を効果的に向上させる運動の総称です。



鏡石町 健康環境課 NPO法人かがみいスポーツクラブ