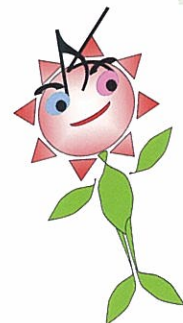


歩こう

KASUYA ウォーキングマップ

日常の中での運動はウォーキングがオススメ



ゆたかくん



こころちゃん

健康かすや21

健康でひらくかすやの
夢みらい

作成・発行：スマイル会(運動推進会)
健康かすや21 運動チーム
発行：粕屋町役場 健康センター
☎(938)2311(代)

準備運動をしましょう

歩く前のストレッチは筋肉を温め関節を柔軟にするため、ケガや事故の予防になります。

ウォーキングのポイント

●視線は数十メートル先を見る。



●肩の力を抜いて、ひじは直角気味に。

●腕は歩幅に合わせて大きく振る。

●背筋を伸ばして、胸をはる。

●歩幅は広めに、大また気味で歩く。

●上体を揺らさず、重心は腰に。

●かかとから着地し、つま先で蹴り出す。

運動の後は……

歩いた後のストレッチは疲労の回復を早くしたり、筋肉の動きを回復しやすくします。

100Kcalの運動のめやす(体重別)

体 重	歩 行	速 歩	軽いジョギング
50kg	38 分	28 分	19 分
60kg	32 分	24 分	16 分
70kg	27 分	20 分	14 分
80kg	24 分	18 分	12 分

参考：厚生労働省「エクササイズガイド 2006」

☆歩行による大まかなエネルギー消費(カロリー)は、体重と時間(分)によって次の式で計算できます。

速歩(いつもより10cm程度大またで歩く)

あなたの体重×0.07×歩いた分=消費カロリー

()kg×0.07×()分=()kcal

歩いて予防

生活習慣病

肥満の予防

新陳代謝が活発になり、体脂肪を燃焼

ストレス解消

血液が良く循環して脳に刺激を与え自律神経が安定

心肺機能の向上

酸素の摂取量が増え、心肺機能が高まる

脂質異常症予防

中性脂肪が減り、善玉コレステロールが増えるので、血液がサラサラに

血圧の安定

血行がよくなって血圧が安定

糖尿病予防

血糖のコントロールがよくなり、血糖値がさがる

骨粗鬆症予防

適度な刺激が骨に加わり、骨を強化

①内橋コース

W.C → トイレ

B → バス停

<コースの概要>

所要時間：約 35 分

距離：2.5km

(伊賀駅～熊野神社まで)

●スタート：伊賀駅



もうたいけ

●毛田池公園

(1周すると0.6km)



(福岡変電所周辺)



(流通センター南交差点)



●内橋公園、熊野神社



◀熊野神社フジ棚(フジ:5月頃)



②丸山周辺コース

<コースの概要>

所要時間：約 50 分

距離：3.5km

(丸山登頂含まず)

- スタート：伊賀公園
- ↓
- 粕屋東中
- ↓
- (田畑を眺めながら
若杉山も見えます！)
- ↓
- 丸山 (標高 87m)
(登ると眺めは GOOD)
- ↓
- 江辻運動公園
- ↓
- 伊賀公園



♪このコースはきれいです
◀ 江辻コスモス (秋頃)



③せせらぎコース

<コースの概要>

所要時間：約 40 分
距離：3.0km
(原町駅周辺コース)

- スタート：粕屋フォーラム
- ↓
- 原町駅
- ↓
- 志賀神社
- ↓
- (原町駅裏)
- ↓
- 粕屋フォーラム



④ さわやかコース

<コースの概要>

所要時間：約 40 分

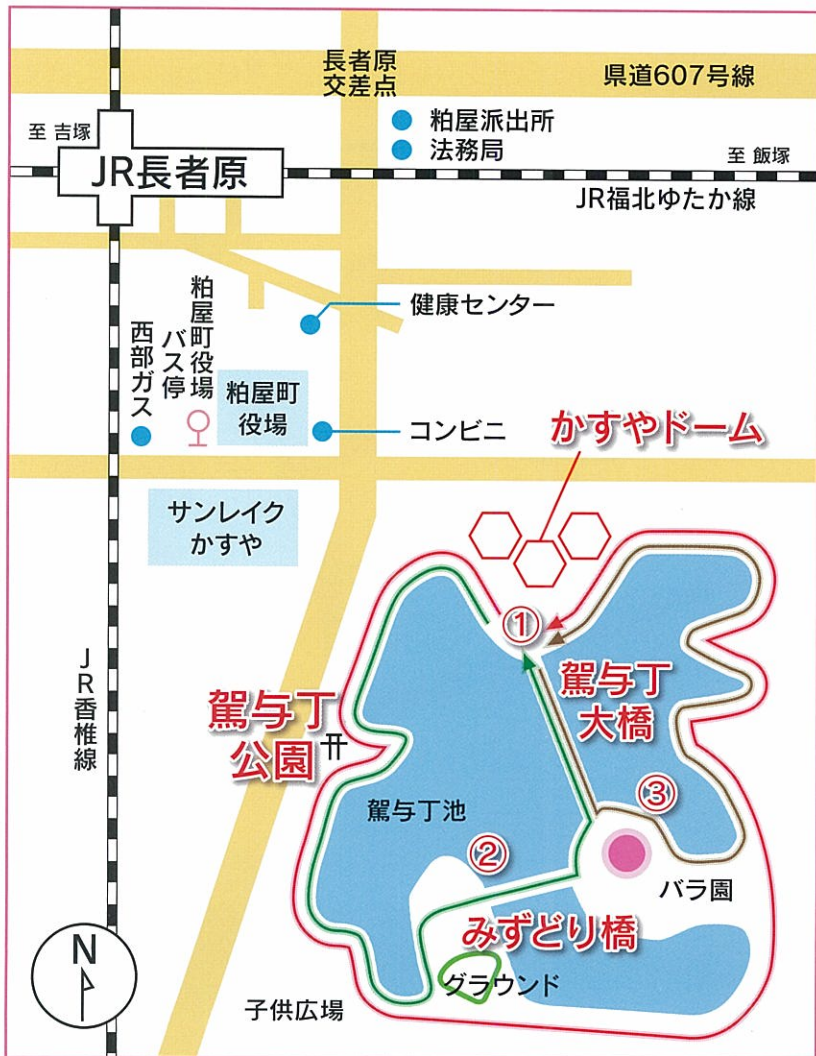
距離：2.8km

(岩崎神社周辺)

- スタート：健康センター
- ↓
- 福祉センター
- ↓
- おのだてしよ
- 御野立所、岩崎神社
- ↓
- 葛葉公園
- ↓
- 粕屋ドーム
- ↓
- 健康センター



⑤ 駕与丁公園とかすやドーム



◀ 桜とかすやドーム
(桜: 3月下旬頃) 700本

▼ バラ園(バラ: 5月と10月)
180種 2400本



▲ 菖蒲園(菖蒲: 6月頃)

ウォーキングメモ

● 駕与丁公園1周すると
4.2195 km
(フルマラソンの 1/10)



● 半周コースで
①→②→みずどり橋
→駕与丁大橋→①
距離は 1.97 km

①→駕与丁大橋→③→①
距離は 1.98 km

健康日記

ちょっと記録を付けてみると、いいことがあるかも。

名前 _____

	お天気	体 調	血 圧	歩数(歩)	運動メモ
記入例	1月 1日 		130 / 76	5600 歩	今日は家の周りを散歩した。血圧安定○
1日目	月 日		/		
2日目	月 日		/		
3日目	月 日		/		
4日目	月 日		/		
5日目	月 日		/		
6日目	月 日		/		
7日目	月 日		/		
			1週間計	歩	
8日目	月 日		/		
9日目	月 日		/		
10日目	月 日		/		
11日目	月 日		/		
12日目	月 日		/		
13日目	月 日		/		
14日目	月 日		/		
			2週間計	歩	