

香陵校区ウォーキングマップ

～景色を楽しみながらリフレッシュ！～



- 1 あいたか橋一周コース 約4.0km
- 2 桜吹雪コース 約2.4km
- 3 ぐるっと香陵コース 約2.5km
- 4 百年公園まで Let's goコース 約3.5km

トイレ 学校 公民館 信号

運動の前に行いましょう!
3つのストレッチ体操

ふとももの裏

上体をゆっくりと倒し、足先からつま先まで、ふとももの裏が伸びるまでゆっくりと深く呼吸を繰り返す。

ふくらばき

後ろに下げた足のつま先を、前まっすぐ置く。後ろの足を踏むように注意する。つりそうな時は無理なく。

ふとももの裏

片足を取っ、後ろにひく。両足を踏み込み、両足の間を閉じる。両足の間を閉じる。両足の間を閉じる。

ストレッチ体操の注意点

- 姿勢がよくなるまで、反動を止めない。
- 息を止めない。
- 20～30秒程度時間をかける。



心にはある!
ウォーキングの種別法

- 内臓脂肪を燃焼させ、肥満を解消
- 中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールを減らし、HDL(善玉)コレステロールを増やす
- 血糖値を下げる
- 血圧を下げる
- 筋力や骨量を維持する
- 脳の老化を防止する
- ストレスを解消

あごを引く
おなかを引っ込める
かかとで着地し、つま先でけり出す
胸を張り、背筋を伸ばす
歩幅は広く

正しいウォーキングで歩きましょう!

