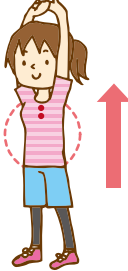






# 有田校区 ウォーキングマップ

## ▶ 歩く前の準備体操

<p><b>背伸び</b></p>  <p>手を組んで頭上に上げ背筋を伸ばす。かかとがはつきたままでよい。</p>	<p><b>太ももの表側</b></p>  <p>足首を持ち、かかとを後方へ引っ張る。体勢が不安定になるのでできるだけ支えを持つようにする。終わったら反対側。</p>	<p><b>体側</b></p>  <p>手首を持って斜め上に引き上げ、上体を軽く横に倒す。</p>	<p><b>ふくらはぎ</b></p>  <p>足を前後に開き、後ろ足のつま先がまっすぐ前に向くようにする。後足のかかとが床から浮かないように前足の膝を曲げる。終わったら反対側。</p>	<p><b>太ももの裏</b></p>  <p>片脚を前に出し、手を太ももにおく。背筋を伸ばしたまま、お尻を後ろに引く。終わったら反対側。</p>
--	--	---	---	--

**注意点**

- 痛くない程度に伸ばしましょう。
- 息を止めない。
- 反動をつけないで、一つの動作を15~20秒程度続ける。
- どここの筋肉を伸ばしているか意識する。

## ▶ ニコニコペースで歩こう!~ニコニコペースの見つけ方~

**ニコニコペースとは…?**  
健康づくりに最適な、有酸素運動の強度です。

「ややきつい」と感じる程度で歩いてみましょう。

※何らかの病気で服薬中の方は主治医に相談の上、運動しましょう

**ニコニコペースの運動の主な効果**

- 減量効果があります
- 内臓脂肪を燃焼させます
- 高血圧や糖尿病などの生活習慣病予防や改善

脈拍数からニコニコペースをみつけよう。

ニコニコペースの脈拍数

年齢	脈拍数(15秒)
20代	30拍
30代	28拍
40代	27拍
50代	26拍
60代	25拍
70代以上	23拍

同じペースで4~5分歩き立ち止まって15秒後に脈拍をはかります。

## ▶ 有田校区のみどころ

毎年9月下旬「室見川灯明まつり」




「2りゃどうかい。川一面、どつけむなか数の灯明がキラキラ輝いとるばい。ふーじ、ゆくらあるかソトカソの上から数えてもらか。」  
「やめときやい。そげんゆちゆち勘定せん(環状線)で良か。」

## 博多にわがでコース紹介♪

**1 室見川コース(汗かこうコース) ……6.0km(往復)**  
公民館からのスタート地点までの距離…1.3km


「6キロたあ、ちーっと長すぎりやせんな。」  
「ゆゆや、こんくらゆ思ゆきり汗かこう(河口)。」



▲室見川河畔ウォーキングロード

**2 室見川西部運動公園コース(やすらぎコース) ……2.8km**  
公民館からのスタート地点までの距離…1.0km


「おとしゆりがランドゴルフで元気に球ば打ちござるバイ。」  
「そうくさ、おとしゆりのことじゃけん良かシュート(姑)ばっかり。」



▲室見川河畔ウォーキングロード

**3 あじさい通りコース(ゆやしコース) ……1.5km**  
公民館からのスタート地点までの距離…0.8km

「どうしたそうがましかこつな花ゆりオシャレり。」  
「そうくさ、あじさい眺めてみんな浮き(雨季)浮き(雨季)。」



▼あじさい通り  
▲埴安神社

**4 次郎丸外環コース(夜の散歩コース) ……2.0km**  
公民館からのスタート地点までの距離…0.6km

「どなりのかかざんなあ毎日夜のウォーキングばい。」  
「そああ、亭主は晩酌あきらメトロ。」



▼次郎丸駅  
▲外環状道路202号線

**5 有田小学校周辺コース(わゆわゆコース) ……1.3km**  
公民館からのスタート地点までの距離…0.7km

「なれたコースでみんなスイスイたい。」  
「そうくさ、小学校まわりのことじゃけん自動(児童)式。」



▼冷尻公園  
▲次郎丸郵便局横



# 室見川周辺地図



# 有田校区周辺地図



## くつ選び方

- 足のサイズに合い、軽くてはき心地のよいもの
- かかとを上げたときに曲げないもの
- つま先にゆとりがあるもの
- 横スリせず、ヒールのない安定感のあるもの
- くつ底がゴム製で、かかと部分が厚めのもの



## ウォーキングのポイント

- 力を抜いて振り出し、体重をのせていく。
- かかとから着地しましょう。特につま先を曲げて上げましょう。
- 首や肩は常に、力を抜いて。
- ※無理なうちは無理せず、自分の体力にあったペース・距離で始めましょう。



ウォーキングの運動効果を上げるには、歩幅を広げ、足早に歩くことが重要です。

## ウォーキングを行う際の注意点

- 体調が悪い、どこか痛い時は、無理せずウォーキングを休みましょう。
- ウォーキングの前後はしっかりと水分をとり、途中にもこまめに水分摂取を行いましょう。
- ウォーキングの距離や時間を増やすときは、体力やその時のコンディションに応じて行いましょう。
- 夏の暑間や冬の早朝、夜などのウォーキングは帽子や、衣服の調整など工夫をしましょう。