

# 百道浜ウォーキングマップ

## 海と緑のふれあいロード

保存版

百道浜校区自治協議会

### ウォーキング前後のからだのお手入れ

**ふくらはぎ**

浮かないように

脚を前後に開き、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。

**太ももの表側**

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もつようにする。

**太ももの裏**

片脚を前に出し、手を太ももにおく。膝を伸ばしたまま、お尻を後ろに引く。

**背伸び**

手を組んで頭上に上げ背筋を伸ばす。かかとをつけたままでよい。

**体側**

手首を持って斜め上に引き上げ、そのまま上体を軽く横に倒す。

- 注意点**
- 痛くない程度に伸ばしましょう。
  - 反動をつけないで、1つの動作を15～20秒程度続ける。
  - 息を止めない。
  - どの筋肉をのばしているか意識する。

### 自分の身長と体重のバランスを知っていますか？

成人対象

肥満度（**BMI**：Body Mass Index）がひとつの目安になります。

$$\text{肥満度 (BMI)} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

肥満度の判定基準（日本肥満学会2000）

低体重（やせ）	18.5未満
普通体重	18.5以上25未満
肥満1度	25以上30未満
肥満2度	30以上35未満
肥満3度	35以上40未満
肥満4度	40以上

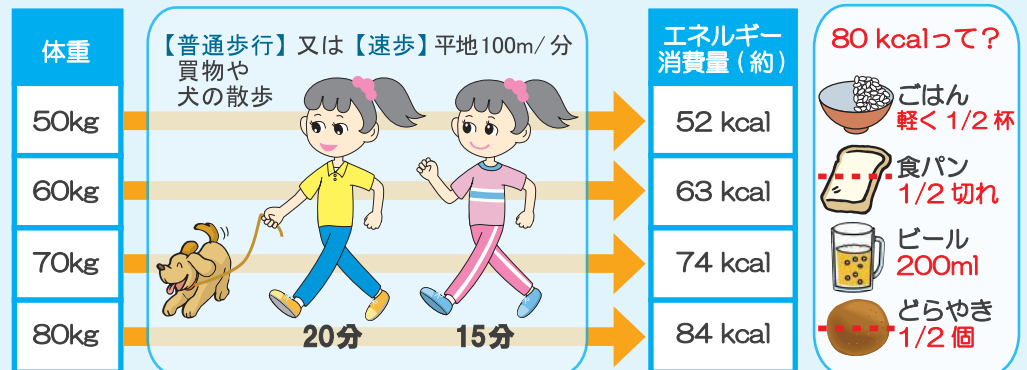
年に一度は健診を受けましょう！

福岡市特定健診イメージキャラクター  
よかろーもん



### 運動で消費できるカロリーは？

● 同じ運動を同じ時間しても体重によって消費エネルギーが違います。



カロリーとは、食べ物や運動の熱量などを表現する「エネルギーの単位」のことです。カロリーには、食べ物によって体内に入る摂取カロリーと生命維持や運動により消費される消費カロリーがあります。

### お宝めぐりコース (3.6 km)



- 1 福岡市博物館
- 2 福岡市総合図書館
- 3 日本庭園
- 4 風レンズ風車（風力発電）
- 5 シーサイドもちろみ海浜公園

京都仁和寺出入りの楠木職で日本の桜守として有名な「佐野藤右衛門」が手がけた日本庭園です

**健康さわやかロード**

よかトピアサイドコース

スタート & ゴール

発行元：百道浜校区ウォーキングマップ作成委員会 平成24年3月



# 百道浜ウォーキングマップ

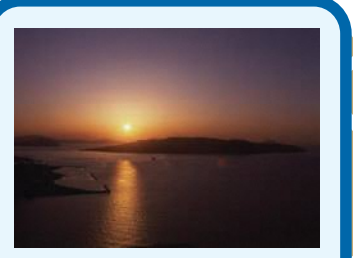
## 海と緑のふれあいロード

- 夏Aコース (2.2 km)
- 夏Bコース (2.4 km)
- 夏Cコース (4.7 km)
- 冬コース (3.2 km)
- お宝めぐりコース (3.6 km)

凡例

トイレ	郵便局
信号	桜
スーパー	紅葉
公民館	公園
コンビニ	水場

風レンズ風車による風力発電の電気をしています



6 福岡タワーからの夕景



7 ロボスクエア



8 百道福祉プラザ



9 福岡市民防災センター