


# おおはらウォーキングマップ 校区版

## ウォーキング前後のからだのお手入れ

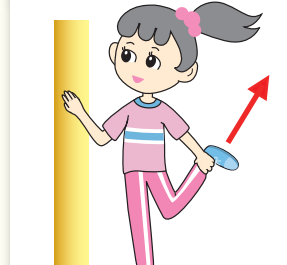
### ふくらはぎ



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。かかとはずけたままでよい。

### 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。

## ニコニコペースで歩こう！～ニコニコペースの見つけ方～

● 脈拍数からニコニコペースを見つけよう！

### 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。



### ニコニコペースの脈拍数

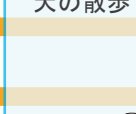

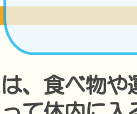

同じペースで4～5分歩き、立ち止まって15秒後に脈拍をはかります。

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

**注意点** なん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。

## 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。

体重	【普通歩行】又は【速歩】平地100m/分 買物や犬の散歩	エネルギー消費量(約)	100kcalって？
50kg		52 kcal	ごはん 1/2杯
60kg		63 kcal	ビール 250ml
70kg		74 kcal	ケーキ 1/4個
80kg		84 kcal	バナナ 1本

20分      15分

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。

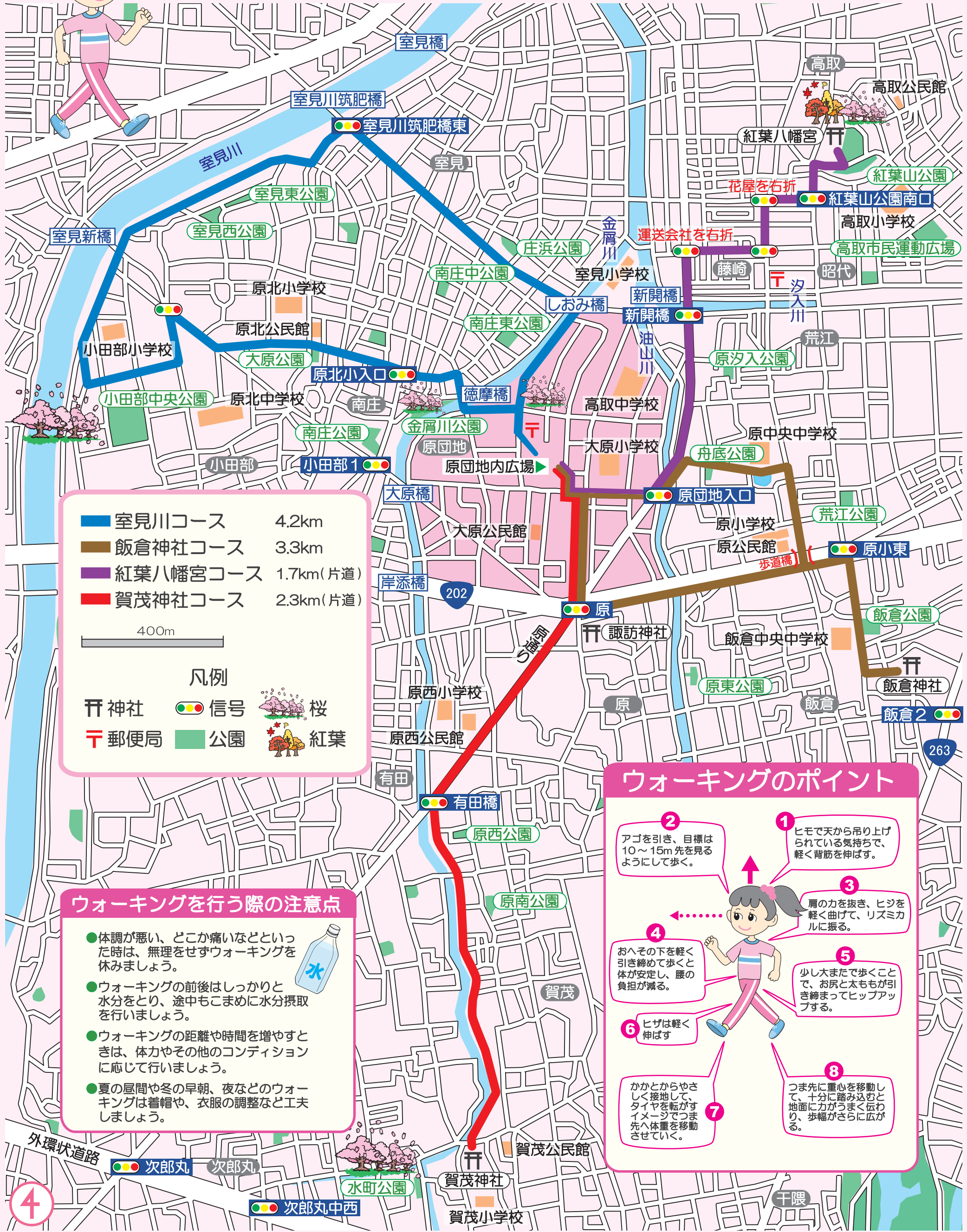
- ふれあいコース 3.6km
  - スクールコース 1.4km
  - よかところ団地コース 2km
  - あいさつコース 2.2km
- 200m



# おおはらウォーキングマップ

広域版

健康づくりのためにウォーキングを始めませんか？



室見川コース	4.2km
飯倉神社コース	3.3km
紅葉八幡宮コース	1.7km(片道)
賀茂神社コース	2.3km(片道)

400m

凡例

- 神社
- 信号
- 桜
- 郵便局
- 公園
- 紅葉

### ウォーキングを行う際の注意点

- 体調が悪い、どこか痛いなどといった時は、無理を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、体力やその他のコンディションに応じて行いましょう。
- 夏の昼間や冬の早朝、夜などのウォーキングは着帽や、衣服の調整など工夫しましょう。

### ウォーキングのポイント

- 1 ヒモで天から吊り上げられている気持ちで、軽く背筋を伸ばす。
- 2 アゴを引き、目標は10～15m先を見るようにして歩く。
- 3 肩の力を抜き、ヒジを軽く曲げて、リズムカルに振る。
- 4 おへその下を軽く引き締めて歩くと体が安定し、腰の負担が減る。
- 5 少し大まかで歩くことで、お尻と太ももが引き締まってヒップアップする。
- 6 ヒジは軽く伸ばす
- 7 かかとからやさしく接地して、タイヤを転がすイメージでつま先へ体重を移動させていく。
- 8 つま先に重心を移動して、十分に踏み込むと地面に力がうまく伝わり、歩幅がさらに広がる。