

有住校区ウォーキングマップ

室見川コース

春には満開の桜並木が美しい室見川沿いのウォーキングコース。整えられた遊歩道を心地よく歩いてみませんか？



歩く姿勢、フォーム

※慣れないうちは無理をせず、自分の体力にあったペース・距離で始めましょう。



首や肩は楽に、力を抜いて。

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。特につま先を意識して上げましょう。

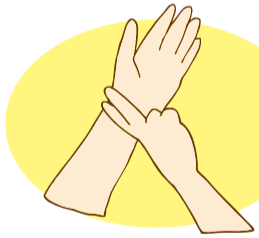
ウォーキングの運動効果を上げる為には、歩幅を広げ、足早に歩くことが重要です。



ニコニコペースで歩こう！

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。

脈拍数からニコニコペースをみつけよう



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。

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

※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



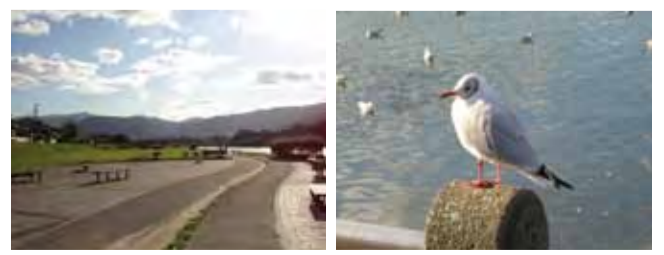
河畔公園散策コース …約1.6km

公園にはベンチやトイレがあり、ゆっくり休憩ができます。



川の自然を感じるコース …約1.2km

室見川の野鳥や魚など、豊かな自然と生き物が観察できます。川沿いにはストレッチ器具のある広場があります。



有住校区内コース

グラウンド1周コース …150m

大きな藤棚の木陰で休憩もできます。グラウンド380周で早良区1周約57km。さあ! チャレンジしてみよう!



室住団地1周コース …1.6km

車道脇に歩道あり。信号がなく、木陰もあるので歩きやすい。秋には、団地入り口の大きなイチョウが鮮やかに色づきます。



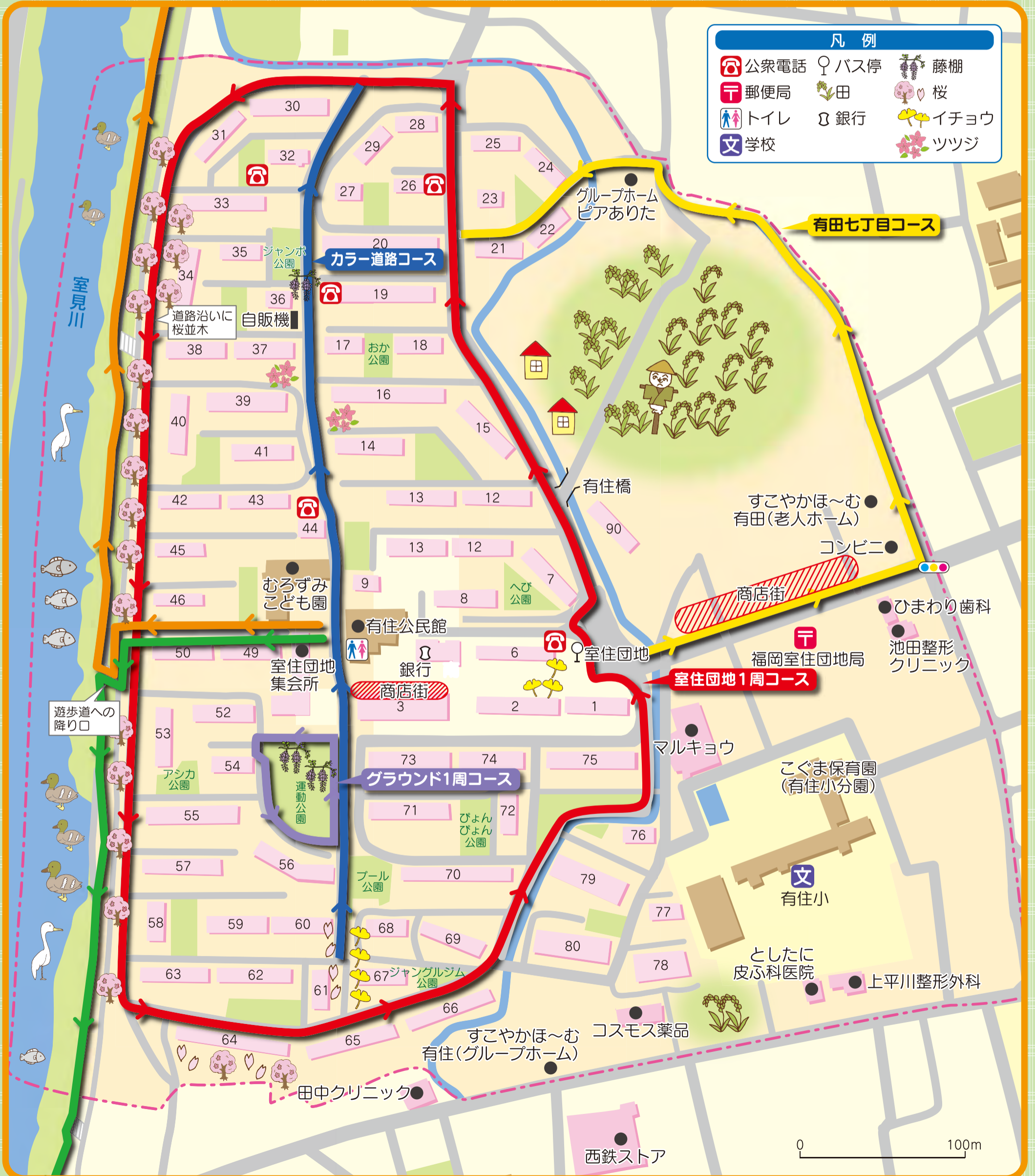
カラー道路コース …0.6km

赤色のやわらか素材の道路。でこぼこがなく、車も通らないので、お子さま連れや高齢者にオススメ。杖でもゆっくり歩けます。



有田七丁目コース …0.7km

にぎやかな商店街と住宅地の真ん中には、広い畑と田んぼの緑がひろがります。



凡例		