

百道校区 ウォーキングマップ

ウォーキングコース

- 室見川コース：往復 約4.4km
- 愛宕神社コース：往復 約5.0km
- 福岡タワーコース：往復 約4.1km
- ：スタート 百道公民館



凡例

- 桜スポット
- 紅葉スポット
- 松林
- 水鳥 (ゆりかもめ)

ウォーキングのポイント

- 首や肩は楽に、力をぬいて。
- 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。ウォーキング前後にストレッチ体操を忘れずに。
- 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。

百道校区 ウォーキングマップ

ウォーキングを始める前に

運動の前後にはストレッチ体操を行いましょ！

ストレッチ体操は、ケガの予防、運動後の疲労回復にとっても効果があります。ここでは、代表的で行いやすい4種目を紹介します。

ストレッチ体操のポイント

自然に呼吸しながら気持ちよく伸びるところで反動をつけずに15~20秒伸ばし続けましょう。

関節や伸ばす部位に痛みがあるときなどは無理をせず、気持ちよく行える種目のみ行いましょう。無理せず楽しみながら運動することが継続のポイントです！



足の後ろを伸ばす

片脚を前に出し、手を太もみに置き、お尻を引きながら上半身を前に倒す。



ふくらはぎを伸ばす

脚を前後に開く。後ろ足のつま先を前に向け、かかとを床につけて、前脚の膝を曲げる。



太ももの前を伸ばす

壁などを持って身体を支えながら、片足を持って、かかとをお尻に引き寄せる。



背伸び

手を組んで頭上に上げ、気持ちよく背筋を伸ばす。

くつの選び方

- 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脱げないもの
- つま先にゆとりがあるもの
- 横ズレせず、ヒールのない安定感があるもの
- くつ底がゴム製で、かかと部分が厚めのもの



ニコニコペースで歩いてみよう

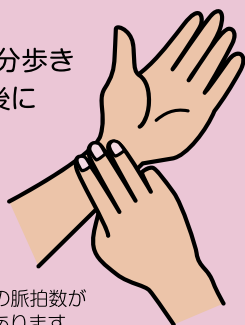
ニコニコペースの運動の主な効果

- 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

“ややきつい”と
感じる程度の
きつさが目安です。

脈拍数からニコニコペースを見つけよう

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。



(注) 服薬中の方は、この表の脈拍数が参考にならない場合があります。

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	23拍

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、途中にもこまめに水分摂取を行いましょ。
- ウォーキングの距離や時間を増すときは、体力やその時のコンディションに応じて行いましょ。
- 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をしましょ。