



たぐまあるこうマップ

健康づくりに
ウォーキングを
始めませんか？

保存版

歩く前の準備体操

背のび

手を組んで頭上に上げ背筋を伸ばす。かかととはつけたままでよい。

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持つようにする。終わったら反対側。

体側

手首を持って斜め上に引き上げ、上体を軽く横に倒す。

ふくらはぎ

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。

太ももの裏

片脚を前に出し、手を太ももにおく。背すじを伸ばしたまま、お尻を後ろに引く。終わったら反対側。

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。
- どこの筋肉をのばしているか意識する。

目的別ウォーキングの目安

目的	距離	時間	歩数	頻度	おすすめコース
健康づくり 運動習慣がなく、これから歩きだそうという方	2km	30分	3,000歩	週2回	子ども見守りコース
	3km	60分	7,000歩	週5回	
ダイエット メタボリックシンドローム、生活習慣病の改善を目指す方	3km	40分	4,000歩	週4回	いやしの杜コース
	4km	80分	9,000歩	週6回	たぐまぐるっとコース
体力向上 普段から運動習慣があり、頻繁に歩いている方	4km	60分	6,000歩	週5回	室見川河畔コース
	6km	90分	10,000歩	週7回	桜とホテルの自然コース 歴史を訪ねるコース

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。

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。

※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。

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

ウォーキングのポイント

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、歩幅を広く、足早に歩くことが重要です。

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
-

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う。
 - 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をしましょう。
-

凡例

- WC ... トイレ箇所
- ♀ ... バス停留所
- 地下鉄 ... 地下鉄駅
- 〒 ... 郵便局
- 寺 ... 寺院
- 神社 ... 神社
- 桜 ... 桜スポット
- 花 ... 花スポット
- ベンチ ... ベンチスポット
- ... 遊歩道

たぐまぐるっとコース 3,600m

地祿天神社に伝わる無形民俗文化財「盆押し・盆綱引き」。遊歩道地下鉄野芥駅などを巡りながら、校区を一周する名所探訪コース。

勇壮な「盆押し」(8月15日夜行われる)

子ども見守りコース 2,500m

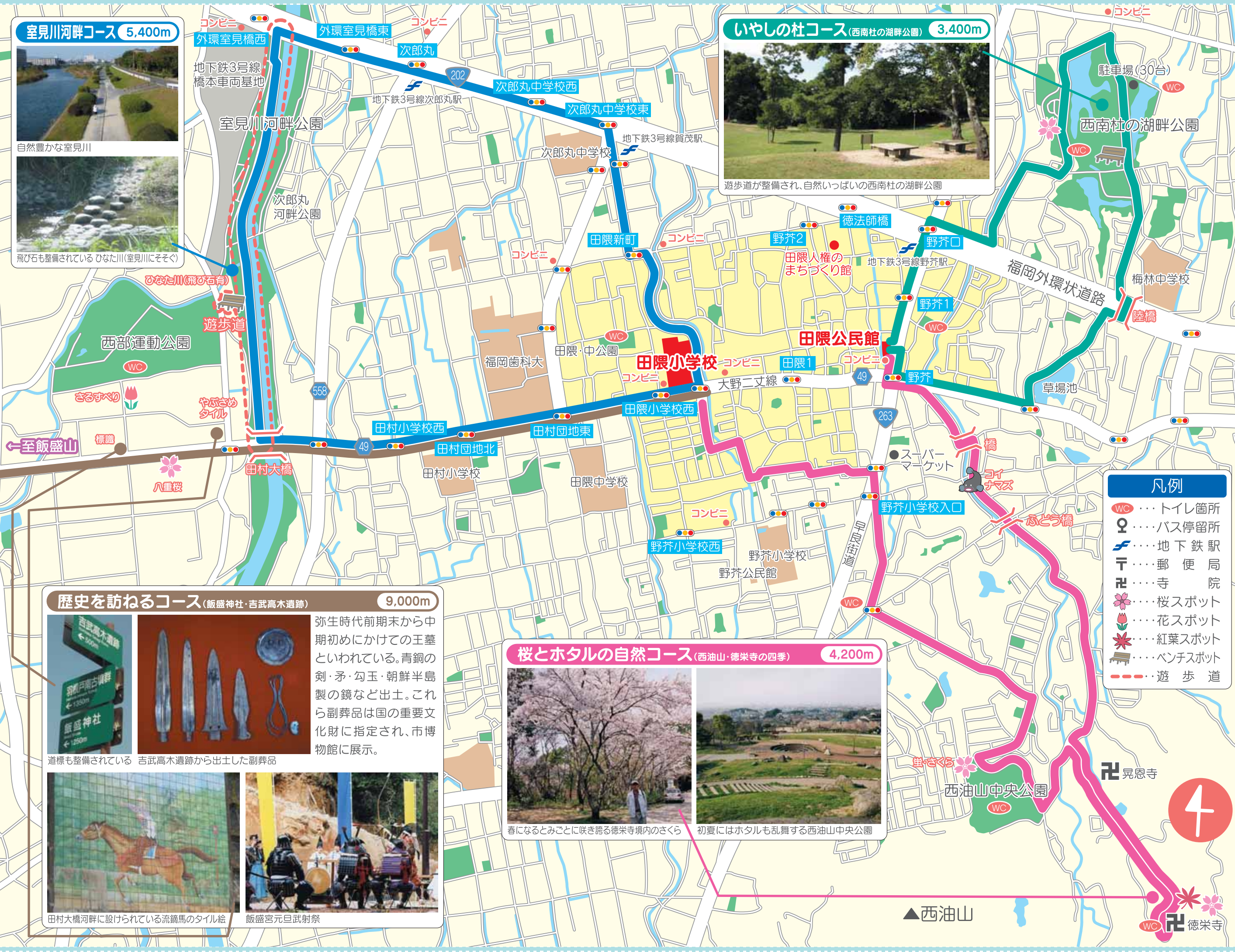
通学時間帯は小・中学生のはずんだ声が聞かれる路地の交差点。コースのあちこちには登下校を見守る地域の人たちの姿がある。

通学路での交通整理

歩道が狭いなど危険なところもありますので、十分注意して歩きましょう

たぐいまるなウォーキングマップ

健康づくりに
ウォーキングを
始めませんか？



室見川河畔コース 5,400m



飛び石も整備されているひなた川(室見川にそく)

室見川河畔公園
次郎丸河畔公園
西部運動公園
さるすべり
やぶさめ
八重桜
田村大橋
至飯盛山 標識

いやしの杜コース(西南杜の湖畔公園) 3,400m



西南杜の湖畔公園
梅林中学校
草場池
福岡外環状道路
徳法師橋
野芥2
野芥1
野芥
野芥小学校入口
イトナマズ
ぶどう橋
西油山中央公園
徳栄寺
西油山

歴史を訪ねるコース(飯盛神社・吉武高木遺跡) 9,000m



弥生時代前期末から中期初めにかけての王墓といわれている。青銅の剣・矛・勾玉・朝鮮半島製の鏡など出土。これら副葬品は国の重要文化財に指定され、市博物館に展示。



桜とホタルの自然コース(西油山・徳栄寺の四季) 4,200m



野芥小学校西
野芥小学校
野芥公民館
スーパーマーケット
大野二丈線
田隈小学校西
田隈小学校
田隈中学校
田隈公民館
田隈1
田隈公民館
田隈新町
野芥2
野芥1
野芥
野芥小学校入口
イトナマズ
ぶどう橋
西油山中央公園
徳栄寺
西油山

- 凡例
- WC … トイレ箇所
 - ♀ … バス停留所
 - 地下鉄 … 地下鉄駅
 - 〒 … 郵便局
 - 寺 … 寺院
 - 桜 … 桜スポット
 - 花 … 花スポット
 - 紅葉 … 紅葉スポット
 - ピクニック … ピクニックスポット
 - … 遊歩道