堀内

2022 健康の散歩道 葉山

Vol.1／6

安全「葉山散歩」のこつ

1．こまめに「水分補給」を
2．「ウォーキングシューズ」で歩こう
3．「帽子」で熱中症予防
4．吸水・速乾・通気性のよい服を
5．夕方以降は、
　蛍光塗料やライトのついた
　アームバンドで事故防止
6．歩道を歩きましょう
7．無理せず、自分のペースで

「葉山散歩」達人への道

1、あごを引き、目線は前に
2、背筋を伸ばして若々しく
3、腕はリズミカルに振って
4、かかとから着地
5、歩幅は普段よりも大きめに
6、楽しんで続けること！

問合わせ先
葉山町　町民健康課
　健康増進係
TEL　046-876-1111(代表)

準備体操をすべし！

前と後 体操含めて ウォーキング

手首・足首
内回し、外回し
どちらもバランスよくしましょう

背伸び
両手を上にあげて、
気持ちよく全身を伸ばしましょう

足の甲
前方の足に重心をかけて
後方のつま先を地面につけ、
足の甲を伸ばします

ひ　ざ
内回し・外回しをしましょう
膝が痛くない人は
屈伸もしましょう！

足のもも（後側）
片足を前に出し、おしりを
後ろに引きながら上体を前に
倒して、腿の裏側を伸ばします

足のもも（前側）
片足を後ろに上げて
手で足首を持ち
ももの前側を伸ばします

ふくらはぎ～アキレス腱
足を前に出して、かかとが
地面から離れないようにし
前の膝を曲げて
重心を前に倒します

ウォーキング後の整理体操も忘れずに！

堀内

アップダウンが少なく、ウォーキングを始めようかな？という初心者さんにオススメ。
富士山を臨む真名瀬・森戸海岸は映画やドラマにも出てきそう。
疲れたら葉山図書館で読書休憩もいいよね。歩き足りない！ダイエットしたい！という人は
山みちの三ヶ岡山緑地にも行ってみてね。山あいから見る名島の鳥居はまるで竜宮城？

景観ポイント	坂道（角の方向が上り）
お花見ポイント	トイレ
富士見ポイント	公園
お花見と富士見ポイント	

この距離を目安に、自分のペースで歩きましょう。

コース	距離	消費カロリー	所要時間
森戸コース	2.7 Km	150 Kcal	40 分
真名瀬コース	1.4 Km	75 Kcal	20 分

・消費カロリーは５０歳代の男性（体重６５ｋｇ）が普通の速度で歩いた場合を想定しています。
・消費カロリー、所要時間は目安です。