

一色

2022

健康の散歩道

葉山

安全「景山散歩」の心得

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



Vol.2 / 6

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



ウォーキング後の整理体操も忘れずに！



ふくらばぎ〜ワキス腱
足を前に出して、かかとが
地面から離れないように
前の膝を曲げて
重心を前に倒します



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



ひざ
内回し・外回しをしよう
膝が痛くない人は
屈伸をしよう！



首伸び
両手を上にあげて、
気持ちよく全身を伸ばしよう



足のもも(後側)
片足を前に出し、お尻を
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



手首・足首
内回し、外回し
どちらもバランスよくしよう

準備体操をすべし！

6. 楽しんで続けること！

5. 歩幅は普段よりも大きめに

4. かかとから着地

3. 腕はリズムカルに振って

2. 首筋を伸ばして肩をく

1. あごを引き、視線は前に



「景山散歩」達人への道

一色

御用邸を中心に、葉山しおさい公園、近代美術館、山口蓬春記念館・等々葉山にゆかりのある人たちの歴史や文化を感じることができるエリア。砂浜では思いきって裸足で歩こう！

鯖や沢山の魚が打ち寄せられる豊富な漁場だから葉山郷一色村字打鯖（うちさば）って呼ばれていたんだって。車が通れない細い道も選んでみました。フォトジェニックな街並み。カメラ片手に歩いてみてね。



この距離を自前に、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
打鯖コース	3.2Km	170 Kcal	45分
砂浜			
健脚コース	1.6Km	140Kcal	40分

- 消費カロリーは50歳代の男性(体重65kg)が普通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。
- 健脚コースは、ゆるやかな山道です。表示の距離は、旧役場前バス停から真名瀬バス停までの距離です。

 景観ポイント
 坂道(角の方向が上り)
 トイレ
 公園

