

上山口

2022

健康の散歩道

葉山

安全「葉山散歩」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. 5 / 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)

「葉山散歩」達人への道



1. あごを引き、目線は前に

2. 背筋を伸ばして肩をく

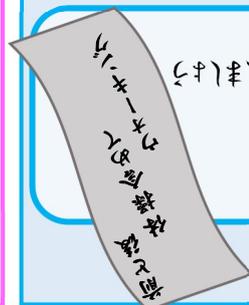
3. 腕は90度で振り回して

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！

準備体操をすべし！



手首・足首
内回し、外回し
どちらのパターンもよくしましょう



背伸び
両手を上にあげて、
両持ちよく全身を伸ばしましょう



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(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



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



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
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！

上山口

山々に囲まれて、のどかな葉山にしみみできるエリア。
 まさに日本の原風景！秋のたわわに実った黄金色の棚田も、
 春の早苗の緑も素敵です。坂が多く、足腰を鍛えるには
 おススメのコース。高台からの景色も最高ですよ。昔から変わらない葉山を探してみてくださいね！



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
上山口コース	2.7 Km	150 Kcal	40分
棚田下コース	2.5 Km	130 Kcal	35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。



「健康の散歩道」
道路プレート



「健康の散歩道」
の道路プレート



「健康の散歩道」
の道路プレート

- 景観ポイント
- 富士見ポイント
- 坂道（角の方向が上り）
- 公園

