

木古庭

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.4/6



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



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
屈伸もしよう！



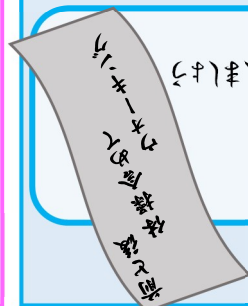
背伸び
両手を上にあげて、
気持ちよく全身を伸ばしよう



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
どちらもバランスマスよくしよう

準備体操をすべし！

「景山散歩」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. 歩幅は音段よりも大きめに
6. 楽しんで続けること！

木古庭

坂道だらけのウォーキング上級者向け、メタボ改善コース？

のどかな山さとの景色に癒されます♡

木古庭橋で横横道路を上からダイナミックに眺めたり、

下向きカーミラー、不動滝、湧井戸などオモシロポイントが盛りだくさん。

歩ききったら、気持ち良い汗と「また木古庭を歩きたい！」という気持ちが残るハズ。

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
不動滝コース	2.6 Km	150 Kcal	40 分
木古庭橋コース	2.0 Km	112 Kcal	30 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。



景観ポイント

坂道（角の方向が上り）

トイレ

公園

《案内板》

→ 大楠山

→ 塚山公園

→ しょうぶ園