

堀内

2024

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.1 / 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！



ふくらむ〜アキス腱
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



足の甲(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(前側)
片足を後ろに上げて
手で足首を持ち
もの前側を伸ばします



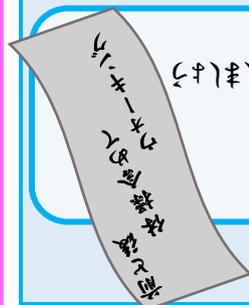
ひざ
内回し・外回しを繰り返
す
膝が痛くない人は
屈伸もしましょう！



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



首伸び
両手を上にあげて、
気持ちよく全身を伸ばしましょう



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繰り返しましょう



1. あごを引き、目線は前に

2. 首筋を伸ばして肩をく

3. 腕はリズミカルに振って

4. かかとから着地

5. 歩幅は音程が同じ大きめに

6. 楽しんで続けること！

「景山散歩」達人への道

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見てね。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 (Scenic Point)

お花見ポイント (Cherry Blossom Point)

富士見ポイント (Fuji View Point)

お花見と富士見ポイント (Cherry Blossom and Fuji View Point)

坂道 (角の方向が上り) (Slope - direction of uphill at corner)

トイレ (Toilet)

公園 (Park)

| コース | 距離 | 消費カロリー | 所要時間 |
|----------|---------|----------|------|
| 森戸コース | 2.7 km | 120 kcal | 40 分 |
| 真名瀬コース | 1.4 km | 60 kcal | 20 分 |
| がんばり坂コース | 812.5 m | 64 kcal | 12 分 |

表の距離を目安に、自分のペースで歩きましょう。

- 消費カロリーは体重 60kg の人が普通歩行(67m/分)で歩いた場合を想定しています。
- ※坂の多いコースは負荷を加味して計算しています
- 消費カロリー、所要時間は目安です。



芝崎児童館 芝崎公園

御用邸方面