

上山口

2024

健
康
の
散
歩
道



Vol.5 / 6

葉
山

安全「葉山散歩」の心得

- こまめに「水分補給」を
- 「ウォーキングシューズ」で歩こう
- 「帽子」で熱中症予防
- 吸水・速乾・通気性のよい服を
- 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
- 歩道を歩きましょう
- 無理せず、自分のペースで



葉山町
町民健康課
健康増進課
葉山町役場

6. 準備(人・工具等)

5. 事前(工具等)

4. 力の出し方

3. 路線(歩道・橋等)

2. 身体条件(歩行力)

1. 着替え(着脱)



「葉山散歩」道人への道

安全「葉山散歩」の心得

1. 前回(左足)、外回(右足)
2. 手首・足首

3. 内回(左足)、外回(右足)
4. 肩甲骨(前側)

5. 肘(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
6. 肩甲骨(前側)

7. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
8. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

9. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
10. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

11. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
12. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

13. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
14. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

15. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
16. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

17. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
18. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

19. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
20. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

21. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
22. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

23. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
24. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

25. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
26. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

27. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
28. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

29. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
30. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

31. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
32. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

33. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
34. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

35. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
36. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

37. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
38. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

39. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
40. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

41. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
42. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

43. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
44. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

45. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
46. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

47. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
48. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

49. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
50. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

51. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
52. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

53. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
54. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

55. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
56. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

57. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
58. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

59. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
60. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

61. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
62. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

63. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
64. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

65. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
66. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

67. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
68. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

69. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
70. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

71. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
72. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

73. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
74. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

75. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
76. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

77. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
78. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

79. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
80. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

81. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
82. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

83. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
84. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

85. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
86. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

87. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
88. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

89. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
90. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

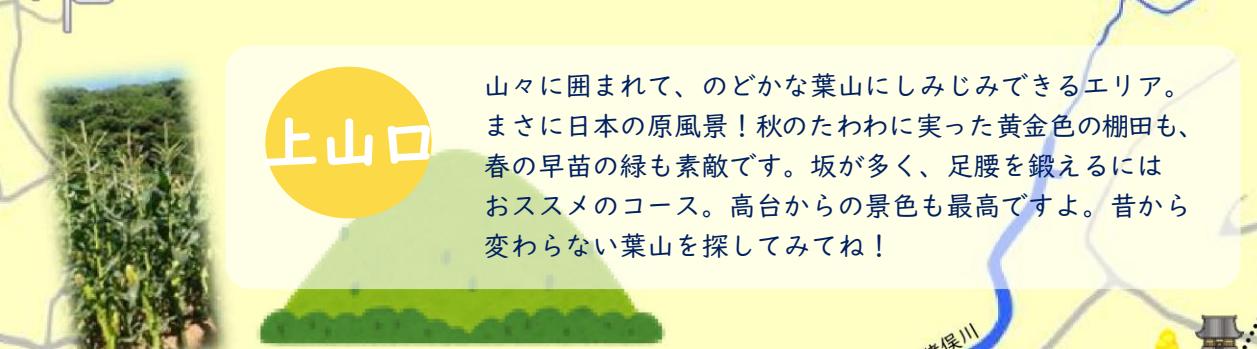
91. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
92. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

93. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
94. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

95. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
96. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

97. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
98. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)

99. 肩甲骨(左)、腰(右)、頭(左)、足(右)
100. 肩甲骨(右)、腰(左)、頭(右)、足(左)



山々に囲まれて、のどかな葉山にしみじみできるエリア。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ね！



 表の距離を目安に、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	2.6 km	156 kcal	39 分
棚田下コース	2.4 km	147 kcal	36 分

- ・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。

