

木古庭

2024

健康の散歩道

葉山

Vol.4/6

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



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し
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！



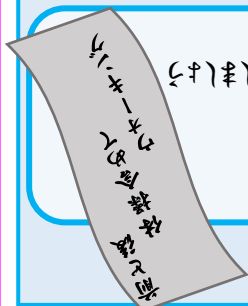
背伸び
両手を上にあげて、
気持ちよく全身を伸ばしよう



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. 歩幅は普段よりも大きめに
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、下向きカーブミラー、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。

 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
不動滝コース 	2.6 km	212 kcal	40 分
木古庭橋コース 	2.3 km	180 kcal	34 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。

