

下山口

2024

健康の散歩道

葉山

Vol.6 / 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



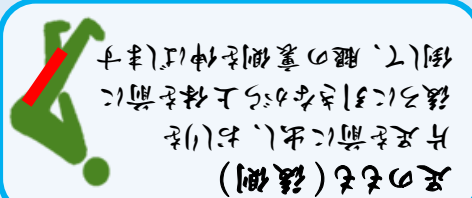
間合わせ先
葉山町 町民健康課
健康増進係
TEL 046-876-1111(代表)

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1ミカに振って
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!

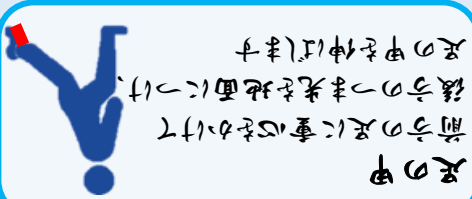


「景山散歩」達人への道

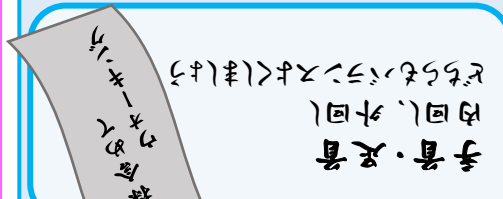
ウォーキング後の整理体操も忘れずに!



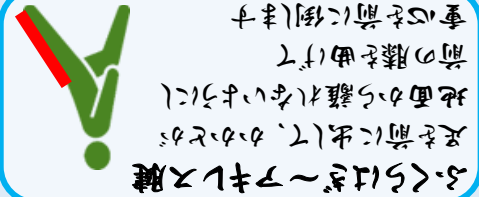
足のもも(後側)
片足を前に出し、お尻を後ろに引きながら上体を前に倒して、腿の裏側を伸ばします



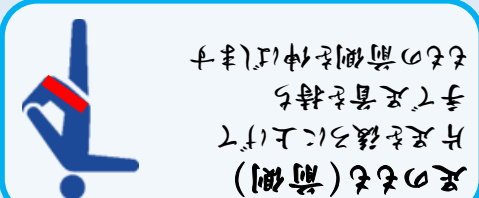
足の内側
前方の足に重心をかけて、後方のつま先を地面につけ、足の甲を伸ばします



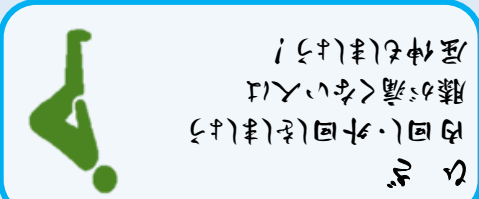
手首・足首
内回し、外回し
どちらのパターンもよく伸ばそう



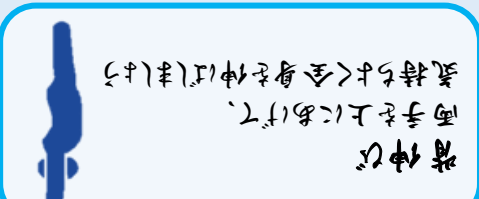
ふくらはぎ〜アキレス腱
足を前に出して、かかとが地面から離れないように、前の膝を曲げて重心を前に倒します



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

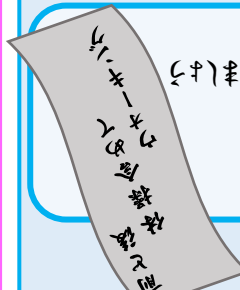


ひざ
内回し・外回しをしよう
膝が痛くない人は、屈伸もしよう!




首伸び
両手を上にあげて、気持ちよく全身を伸ばしよう

準備体操さすべし!



-  景観ポイント
-  富士見ポイント
-  坂道(角の方向が上り)
-  トイレ
-  公園



 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
絶景体感コース	1.8 km	81 kcal	27 分
下山口満喫コース	2.4 km	108 kcal	36 分
滝の坂コース	4.8 km	230kcal	71 分
見晴坂コース (一部山道)	4.9 km	280kcal	77 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。

下山口

海側には御用邸、元々は御用邸附属の馬場だった県立葉山公園、「かながわの景勝 50 選」の長者ヶ崎があり、海や富士山の眺めに心奪われそう…♪下山川沿いの星山街道には茅山荘や神社、畑、竹林など、木陰や鳥のさえずりの中ウォーキングが楽しめるよ。見晴坂コースの山道は暑い日でも涼しい♪海側の海風漂う絶景、山側の緑に包まれたさわやかさ、どちらも葉山の豊かな自然がいっぱい！足腰を鍛えに出かけよう！