木古庭

2023

葉山

健康の散歩道

Vol.4／6

安全「葉山散歩」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

「葉山散歩」達人への道

1．あごを引き、目線は前に
2．背筋を伸ばして姿かしく
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！

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

準備体操をすべし！

背伸び
両手を上にあげて、
気持ちよく全身を伸ばしましょう

手首・足首
内回し、外回し
どちらもバランスよくしましょう

前と後
体操合わて
ウォーキング

足の甲
前方の足に重心をかけて
後方の一本先を地面につけ、
足の甲を伸ばします

ひ　ざ
内回し・外回しをしましょう
膝が痛くないへは
座伸もしましょう！

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

足のもも（後側）
片足を前に出し、おしりを
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

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

ウォーキング後の整理体操も忘れずに！

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。