長柿

2023

葉山

健康の散歩道

Vol.3／6

安全「葉山散歩」のこつ

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

準備体操をすべし！

前と後 体操含めて ウォーキング

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

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

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

ひ　ざ
内回し・外回しをしましょう
膝が痛くない人は
屈伸もしましょう！

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

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

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

ウォーキング後の整理体操も忘れずに！

「葉山散歩」達人への道

1、あごを引き、目線は前に
2、背筋を伸ばして若々しく
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！

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

長柄

春にはサクラ、秋にはイチョウ、山みちでは森林浴を楽しめるコース！古墳をめぐるトレッキングコースでは、急な階段を登って頑張った分、第２号墳からの海・富士山・江ノ島の景色がご褒美で待ってるよ。
HAYAMA　STATION で地元のご馳走を買い物して帰ろう！

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
黄金橋コース	3.5 km	156 kcal	52 分
イトーピア葉桜コース	3.0 km	239 kcal	45 分
古墳トレッキングコース	古墳トレッキングコースは一部山道です。		

・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。
・イトーピア葉桜コースは坂道の多いコースです。

景観ポイント
坂道（角の方向が上り）
トイレ
公園