

# 堀内

2025

## 葉山 健康の散歩道



Vol.1 / 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. 歩道を歩こう
7. 無理せず、自分のペースで



問い合わせ先  
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！



ふくらぎ〜アキス健  
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(後側)  
片足を前に出し、おしき  
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



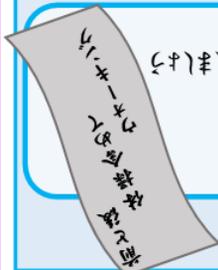
ひざ  
内回し・外回しをまじら  
膝が痛くない人は  
屈伸をまじらう！



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



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



### 準備体操をすべし！

### 「葉山散歩」達人への道

1. あごを引き、目線は前に
2. 背筋を伸ばして肩々しく
3. 腕は肩の高さに振って
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！



# 堀内

アップダウンが少なく、ウォーキングを始めようかな？という初心者さんにオススメ。富士山を臨む真名瀬・森戸海岸は映画やドラマにも出てきそう。疲れたら葉山図書館で読書休憩もいいよね。歩き足りない！ダイエットしたい！という人は山みちの三ヶ岡山緑地にも行ってみてね。山あいから見る名島の鳥居はまるで竜宮城？



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
森戸コース 	2.7km	120 kcal	40 分
真名瀬コース 	1.4km	60 kcal	20 分
頑張り坂コース 	812.5m	64 kcal	12 分
森戸海岸コース 	1.9km	80 kcal	25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。



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