

安全「葉山散歩」の心得

1. ぐまめに「水分補給」を
2. 「ウオーキングシューズ」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. クラファン降は、蛍光塗料やライン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



上山口

2025

葉山

健康の散歩道

Vol. 5 / 6



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！
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
内回り・外回しをしましょう
膝が痛くない人は
屈伸をしましょう！

背伸び
両手を上にあげて、
両持ちよく全身を伸ばしましょう



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
内回り、外回り
どちらもバランスよくしましょう

「葉山散歩」達人への道



1. あごを引き、目線は前に
2. 背筋を伸ばして器々しく
3. 腕はリズムミカルに振って
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)

福と健康
体操
命を
つなぐ

上山口

山々に囲まれて、のどかな葉山にしみじみできるエリア。まさに日本の原風景！秋のたわわに実った黄金色の棚田も、春の早苗の緑も素敵です。坂が多く、足腰を鍛えるにはおススメのコース。高台からの景色も最高ですよ。昔から変わらない葉山を探してみてくださいね！

歩行者のアイコン 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
上山口コース	2.6 km	156 kcal	39 分
棚田下コース	2.4 km	147 kcal	36 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。



葉山大道方面

木古庭方面



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

上山口3205表示

上山口3390表示



大沢配水池