

準備体操をすべし！

背伸び

両手を上にあげて、
息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

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



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、かかどが
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. 背筋を伸ばばして若々しく
3. 腕はリズムカルに振って
4. かかどから着地
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)



- ### 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

Vol.3 / 6



健康の散歩道

2025
葉山

長柄

歩者の距離を目安に、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 |
| 南郷上ノ山公園コース (往復) | 2.3 km | 136 kcal | 37 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



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！



「健康の散歩道」の道路プレート

長柄983表示