

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

内回り、外回り
どちらもバランスよくしましょう

ひざ

内回り・外回りをしましょう
膝が痛くない人は
屈伸もしましょう！



足のもも(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



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(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



ウォーキング後の整理体操も忘れずに！

「景山散歩」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. 腕はリズムカルに振って
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)



- ### 安全「景山散歩」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
よい服を
 4. 吸水・速乾・通気性の
 5. タフ以降は、蛍光塗料や
ライントで事故防止
 6. 歩道を歩こう
 7. 無理せず、自分のペースで

Vol.6 / 6



2025
健康の散歩道
葉山

下山口

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



 この距離を目安に、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
絶景体感コース	1.8 km	81 kcal	27 分
下山口満喫コース	2.4 km	108 kcal	36 分
滝の坂コース	4.8km	230kcal	71分
見晴坂コース (一部山道)	4.9km	280kcal	77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。



下山口

海側には御用邸、元々は御用邸附属の馬場だった県立葉山公園、「かながわの景勝50選」の長者ヶ崎があり、海や富士山の眺めに心奪われそう...♪下山川沿いの星山街道には茅山荘や神社、畑、竹林など、木陰や鳥のさえずりの中ウォーキングが楽しめるよ。見晴坂コースの山道は暑い日でも涼しい♪海側の海風漂う絶景、山側の緑に包まれたさわやかさ、どちらも葉山の豊かな自然がいっぱい！足腰を鍛えに出かけよう！