

堀内

2026

健康の散歩道 葉山



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)

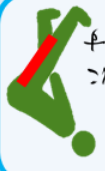
ウォーキング後の整理体操も忘れずに！



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(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



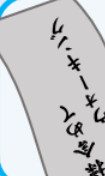
ひざ
内回し・外回しをまじら
膝が痛くない人は
屈伸をまじらう！



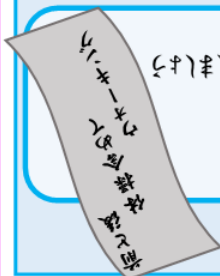
足の甲
前方の足に重心をかけて
後方のつま先を地面につけ、
足の甲を伸ばします



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



手首・足首
内回し、外回し
どちらのパターンをまじらう



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. 腕はリミツカールに振って
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！



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見てね。山あいから見る名島の鳥居はまるで竜宮城？



★「健康の散歩道」
道路プレート



歩 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 	2.7 km	162 kcal	36 分
真名瀬コース 	1.4 km	63 kcal	20 分
頑張り坂コース 	850 m	78 kcal	14 分
森戸海岸コース 	2.2 km	95 kcal	30 分

・消費カロリーは体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)

