

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、かかとが
地面から離れないようにし
前側の膝を曲げて
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！

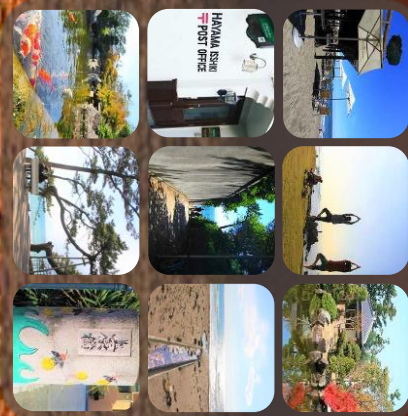
「葉山散歩」達人への道



1. あごを引き、目線は前に
2. 背筋を伸ばして若々しく
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)



Vol.2 / 6



健康の散歩道

葉山

2026

色





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. クラファン降は、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

一色

御用邸を中心に葉山しおさい公園、近代美術館、山口蓬春記念館等葉山にゆかりのある人たちの歴史や文化を感じることでできるエリア。砂浜では思いきって裸足で歩こう！
鯖や沢山の魚が打ち寄せられる豊富な漁場だったから葉山郷一色村字打鯖（うちさば）って呼ばれていたんだって。車が通れない細い道も選んでみました。
フォトジェニックな街並み。カメラ片手に歩いてみてね。



-  景観ポイント
-  坂道（角の方向が上り）
-  トイレ
-  公園

人表の距離を目安に、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
打鯖コース 砂浜	3.3 km	148 kcal	47 分
ハイキングコース	真名瀬海岸、あじさい公園へ続くハイキングコース(所要時間：1～2時間程度)		
のんびりコース	1.1 km	47 kcal	15 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。
・ハイキングコースはゆるやかな山道です。