

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

2026

葉山

健康の散歩道

Vol. 5 / 6



問合わせ先
葉山町 町民健康課
健康増進係
TEL 046-876-1111(代表)

「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！

準備体操をすべし！

福七様
体操合めし
ひまわり

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

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、おりに
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

ウォーキング後の整理体操も忘れずに！

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！



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



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
上山口コース  + 	2.7 km	184 kcal	40 分
棚田下コース  + 	2.5 km	170 kcal	37 分
湘南国際村コース（往復） 	5.8 km	448 kcal	90 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。