

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



手足・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



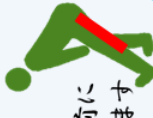
足の甲

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！

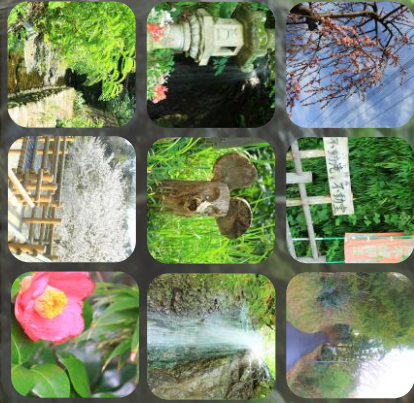
「景山散歩」達人への道



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)



- ### 安全「景山散歩」の心得
1. ぐまめに「水分補給」を
 2. 「ウォーキングシューズ」を
で歩こう
 3. 「帽子」で熱中症予防
を行い、速乾・通気性の
よい服を
 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. 4 / 6



健康の散歩道

葉山

2026

木古庭


木古庭


坂道だらけのウォーキング上級者向け、メタボ改善コース？
 のどかな山里の景色に癒されます。木古庭橋で横横道路を上から
 ダイナミックに眺めたり、下向きカーブミラー、不動滝、湧井戸
 などオモシロポイントが盛りだくさん。歩ききったら、気持ち良
 い汗と「また木古庭を歩きたい！」という気持ちが残るはず。

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
不動滝コース 	2.6 km	202 kcal	39 分
木古庭橋コース 	2.6 km	164 kcal	39 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。

 景観ポイント

 坂道 (角の方向が上り)

 トイレ

 公園



《案内板》
 大楠山 塚山公園
 しょうぶ園

阿部倉28表示