

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「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

Vol.3 / 6



健康の散歩道

2026
葉山
健康の散歩道

長柄

歩者の距離を目安に、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
黄金橋コース	3.3 km	169 kcal	46 分
イトーピア葉桜コース	3.0 km	187 kcal	42 分
南郷上ノ山公園コース (往復)	2.3 km	147 kcal	33 分
古墳トレッキングコース	古墳トレッキングコースは一部山道です。		

・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。
 ・イトーピア葉桜コースは坂道の多いコースです。

📷 景観ポイント
 ⬆️ 坂道 (角の方向が上り)
 🚻 トイレ
 🌳 公園



長柄

春にはサクラ、秋にはイチョウ、山みちでは森林浴を楽しめるコース！古墳をめぐるトレッキングコースでは、急な階段を登って頑張った分、第2号墳からの海・富士山・江ノ島の景色がご褒美で待ってるよ。
 HAYAMA STATIONで地元のご馳走を買い物して帰ろう！

