

## 準備体操をすべし！

### 背伸び

両手を上にあげて、  
息を持ちよく全身を伸ばしましょう



### 手首・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、かかどが  
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！

## 「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. 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  
よい服を
  4. 吸水・速乾・通気性の
  5. タフ以降は、蛍光塗料や  
ライントで事故防止
  6. 歩道を歩こう
  7. 無理せず、自分のペースで

Vol.6 / 6



# 2026 健康の散歩道 葉山

# 下山口

-  景観ポイント
-  富士見ポイント
-  坂道 (角の方向が上り)
-  トイレ
-  公園



この距離を目安に、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
絶景体感コース	1.7 km	93 kcal	24 分
下山口満喫コース	2.4 km	130 kcal	35 分
滝の坂コース	4.7 km	263 kcal	68 分
見晴坂コース (一部山道)	4.8 km	310 kcal	73 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。



# 下山口

海側には御用邸、元々は御用邸附属の馬場だった県立葉山公園、「かながわの景勝50選」の長者ヶ崎があり、海や富士山の眺めに心奪われそう...♪下山川沿いの星山街道には茅山荘や神社、畑、竹林など、木陰や鳥のさえずりの中ウォーキングが楽しめるよ。見晴坂コースの山道は暑い日でも涼しい♪海側の海風漂う絶景、山側の緑に包まれたさわやかさ、どちらも葉山の豊かな自然がいっぱい！足腰を鍛えに出かけよう！