



氏名
name

Index 目次



ウォーキングの効果	…	1
正しい靴選び	…	2
ウォーキングの注意点	…	4
ウォームアップストレッチ	…	5
クールダウンストレッチ	…	8
筋力アップトレーニングをしよう	…	10
浪岡	…	12
三内・野木和	…	16
沖館	…	18
街てく	…	20
公園めぐり	…	22
文芸のこみち / 遊歩道	…	24
合浦公園	…	26
筒井	…	28
佃	…	30
問屋町	…	32
戸山	…	34
浅虫	…	36
冬場でも歩こう! 体力アップ室内ウォーキング!	…	38
健康記録表	…	40

Introduction はじめに

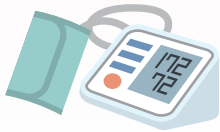
この「**あおもり市民健康ウォーキング・カロリーマップ**」は、地域や職域で健康づくり活動を推進している健康づくりリーダーやサポーター、保健協力員等の皆さんが、地域の皆さんと一緒に、日頃の散歩コースを歩いてデータを実測し、地域のお勧めウォーキングコースを、運動量の目安もわかるよう、**歩数・所要時間・消費カロリー**でマップ化したものです。

マップの制作・編集にあたっては、「青森県ウォーキング協会」の皆様に監修いただきました。歩くことは誰でもできる運動です。ぜひ、皆様の健康づくりにご活用ください。

(※各コースの歩数・分數・消費カロリーは、実際に歩いた方々の実測データの平均値です。同じ距離でも、歩く方の歩幅によって歩数は異なり、また、歩く方の身長・体重・歩く速さによって、消費カロリーは異なってきます)

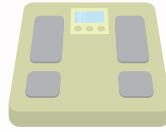
Effect ウォーキングの効果

ウォーキングの健康効果



血圧が下がる

適度な運動で血管を拡張、血液の流れをスムーズにします。



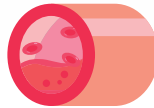
体脂肪が減る

肥満解消に効果的。体脂肪を燃やすには運動を20分以上継続するのがベスト。



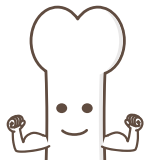
血糖値が下がる

安全で効果的に体内の糖質と脂質を燃焼させることができます。



動脈硬化・ 心臓病を防ぐ

LDL (悪玉) コレステロールが減り、HDL (善玉) コレステロールが増え、それに伴い虚血性心疾患を予防できます。



骨粗しょう症を防ぐ

ウォーキングにより骨に適度な負荷がかかることで骨量を維持できます。

歩き方

背筋を伸ばし、大股で歩いてかかとから着地。
腕は直角に曲げ、前後に大きく振ります。

*目線

25メートル先の
やや斜め下を見る

*上部

肩の力を抜いて
リラックス

*姿勢

背筋を伸ばして
胸を張る

*歩幅

普通の歩き方より
大きめの歩幅で

*足

蹴るほうの足は
指で地面を押しように

*ひじ

直角に曲げて、意識して引く

*足

地面に着くほうの
足はつま先を上げ、
かかとから静かに
着地

歩幅は…?

歩幅は「かかとからかかとまでの長さ」です。

標準的なウォーキング歩幅の目安は

身長(cm) - 100cmです。

身長165cmの人なら

65cmです。

年齢とともに歩幅は狭くなる
と言われていています。

標準的な歩幅+10cm以上
を目標に歩きましょう!