






# ウォーキングのポイント

準備運動と整理運動には軽い体操やストレッチを行いましょ！

- ① ふくらはぎ  かかとを地面につけたまま伸ばします。
- ② 太もも表側  バランスをとりながらつま先を後方へ持ち上げます。
- ③ 太もも裏側  つま先を地面から上げて、太もも裏を伸ばします。
- ④ 肩  ひじをのばしている腕を軽く引きながら肩を伸ばします。
- ⑤ 二の腕  二の腕を反対の手で押えるように伸ばします。

## ウォーキングフォームのポイント

① 肩は力を抜いてリラックス  
肩の力を抜けば、腕の振りはスムーズに、歩きは軽快になります。

② 腰の回転で歩幅を広げて  
腰の回転を意識すれば、自然と歩幅は広がります。さらに、股関節周辺の筋肉が使われ、運動効果も上がります。

③ しっかり大地をキック  
膝をのばして自然にかかとから着地し体重を親指の付け根へ移動させ、つま先で大地をしっかりキック！これが大事です。



④ 視線はまっすぐ  
美しい姿勢を作るためには、あごを軽く引き、やや遠く(15m先くらい)を見る感じで。

⑤ 呼吸は自分のリズムで  
呼吸はムリせず、意識せず。自分の自然なリズムで歩くのがイチバンです。

⑥ ひじはやや曲げて。  
腕を大きく振りましょう！  
ひじを軽く曲げて振れば、腕はつかれにくくなり、さらに大きく振れば歩幅は広がります。

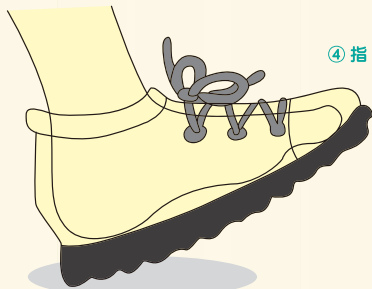
## ウォーキングシューズの選び方

指先が余裕をもって動かせたり、特にかかとがしっかりした靴を使用してください。

① かかと、つま先、足の甲などに靴ずれを起こしそうな心配はないか

② かかとの部分がしっかりと包み込まれている

③ かかとの部分の靴底は少し厚め十分にショックを吸収できる厚さがある



④ 指先が余裕をもって動かせる

⑤ バットが土踏まずにフィットしている

(出典)厚生労働科学研究循環器疾患等総合研究事業「糖尿病予防のための戦略研究」

# 文化財巡りコース

通常、平地を10分歩くと約1,000歩になります。消費エネルギーは、性別、年齢、体重、コースの強度により変わってきます。例示は男性、60歳代、体重70kgとしています。ご自身の消費エネルギーは活動量計をご覧ください。



**中島遺跡公園コース**

- ① ガイダンス施設
- ② 薬師如来
- ③ 長昌寺
- ④ 史跡公園

約1.3km 約15分  
約1,700歩  
約80kcal

① ガイダンス施設  
西鹿田中島遺跡の展示がみられます。

② 中島の薬師如来  
戦国時代の作と考えられています。目の神様として地域の人々から信仰されています。

④ 西鹿田中島遺跡  
縄文時代前期の集落がみつかりました。

長昌寺 (古墳があります)



**鹿の川沼コース**

- ① 駐車場
- ② 鹿の川沼のエノキ
- ③ 桜並木
- ④ 健康器具

約1.0km 約15分  
約1,600歩  
約100kcal

② 鹿の川沼のエノキ  
用定樹齢300年の巨樹です。樹山設置の一環として輸入された可能性があります。

健康器具

鹿の川沼

笠懸保健センター 測

岩宿博物館

岩宿遺跡  
日本に旧石器時代が存在することを初めて立証した遺跡

- 自動販売機
- 駐車場
- トイレ
- 測定スポット
- 距離
- 所要時間
- 歩数
- 消費エネルギー