

正しいウォーキング法

背筋を伸ばし、腕を振り、あごを軽く引き、姿勢よく歩きましょう。

肩の力を抜き、腕は肘で軽く曲げ、歩く速度にあわせてリズムカルに大きく振りましょう。

呼吸は大きく深く一定のリズムで行いましょう。

歩幅は普段よりやや大きめに。まっすぐ膝を伸ばして踏み出しましょう。

最初の3～5分はゆっくりペースで歩き始めましょう。終わりは徐々にペースを落としてから止まりましょう。



かかとから着地し、足の裏全体に地面を感じたら、つま先で地面をけるようにして歩きましょう。

ウォーキングで健康づくり

- ①足腰の筋力の向上
加齢に伴う筋力の低下の防止
- ②心肺機能の向上
全身の持久力を高める
- ③肥満の解消と予防
- ④骨粗鬆症の予防
- ⑤疲労回復・肩こり解消
- ⑥ストレス解消
- ⑦ボケ防止にも効果的

ウォーキングの消費エネルギー

$$0.086(100\text{m/分}) \times \text{体重(kg)} \times 75(\text{分}) = 387\text{kcal}$$



愛知池一周ウォーキングマップ

東郷町体育指導委員会

始める前に

- ①健康チェック
平常時の脈拍数の確認をしよう!!!
(30秒測定...30秒を測り×2倍)
90以下ならOKです
- ②ウォーミングアップ
図②参照
- ③歩く速度は
1分間に100m～110mの速さ

■ウォーキングエクササイズが目安■

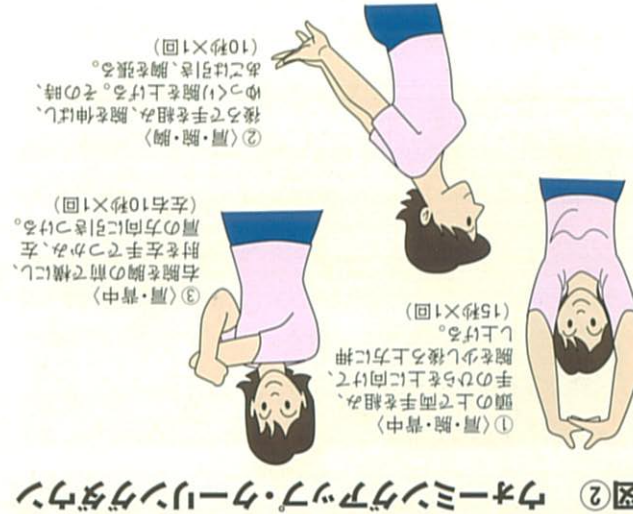
歩く速さ	身長	155cm	165cm	175cm
ゆっくりウォーキング (70m/分)		57cm	61cm	65cm
ウォーキング (100m/分)		74cm	79cm	84cm
速めのウォーキング (110m/分)		79cm	84cm	89cm

いざスタート

歩き始めて5分～10分後に脈拍を
チェックしよう!!!
(10秒測定...10秒を測り×6倍) 十年齢
150～180の間であれば
最良のウォーキングです

- ①体調は大丈夫ですか?
- ②歩くコースのコンディションは大丈夫ですか?
- ③靴やウェアはウォーキングに適したものを身につけていますか?
- ④飲み水の用意は大丈夫ですか?
- ⑤小銭と連絡先の分かるものをお持ちですか?

始める前に5つのチェック



図② ウォーミングアップ・クーリングダウン



愛知池物語

昭和36年に木曾川の水を岐阜県兼山から知多半島の先端まで引く、延長112kmに及ぶ愛知用水の調整池としてつくられました。周囲は、約10kmあります。環境に恵まれた緑豊かな散策路とボート競技場として町民に親しまれ人々の憩いの場所であります。

愛知池一周ウォーキングコース

■距離：約7.2km ■所要時間：約1時間15分



⑦ボート競技



③愛知池運動公園



①スタート地点からのウォーク道



②観音様



スタート地点から1km(約10分)

④ニセアカシアの咲くころ(6月初旬)



⑤桜街道



スタート地点から1.8km(約20分)

スタート地点から3km(約30分)