

ポケットパーク
48.0km

山田湧水
42.0km

覚雲寺
37.5km

赤松温泉
33.0km

赤松橋
31.0km

ハーモニ
ーランド
28.2km



歩いて健康 ひじまち一周マップ

ここでひと休み♪



水の口湧水
52.3km

日頃のウォーキングを通して、マップ上でひじまちを一周することを目指します。1マスで約1km（目安10分、1,500歩）です。1,500歩歩くごとに1マス塗ってください。また、マスに歩いた日付を書くとどれだけ継続できたかが分かるのでオススメですよ！ひじまちを一周すると約73km、109,500歩！あなたは一周することができますか？



継続は
かなり★

大神駅
22.2km

ぼちぼち
行こうね！



もう少し
で一周！

トラビスト修道院
60.3km



73.0km
ゴール！ スタート！



まずは
準備運動！

よ～し！
頑張るぞ！



遠見稲荷
14.7km

帆足萬里私塾跡
63.8km

豊岡港
69.0km

島山
70.5km

日出城址

早水台遺跡
3.0km

大神漁港
6.2km

糸ヶ浜
9.7km



歩く時のポイント



準備運動と整理運動には軽い体操やストレッチを行きましょう!

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



ひじを伸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さえるように伸ばします。

ウォ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
- ③ かかとの部分がしっかりと包み込まれている
- ⑤ かかとの部分の靴底は少し広めで十分にショックを吸収できる厚さがある



② 指先が余裕をもって動かせる

④ パットが土踏まずにフィットしている

○ちょっとした時間を見つけて歩きましょう。

歩行は連続しなくても構いません。

○天候の悪い日は室内での運動をこころがけましょう。

掃除機かけや階段の昇り降り等でもウォーキングと同様の効果があります!

(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」

ウォキングフォームのポイント

①頭は揺らさずしっかりと!

からだの上下左右の余分な揺れに注意して、頭の位置をムダに動かさないようにしましょう。

②目線はまっすぐ

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。

④肩は力を抜いてリラックス

肩の力を抜けば、腕の振りもスムーズに、歩きは軽快になります。

③呼吸は自分のリズムで

呼吸は無理せず、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。

⑤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、腕は疲れにくくなり、さらに大きく振れば歩幅は広がります。

⑧しっかりと大地をキック

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。

⑦膝を伸ばしてかかとから着地

膝を伸ばして歩けば、自然にかかとから着地します。かかとから着地をすれば、歩幅が広がります。



長時間継続して歩くことで有酸素性運動ができる手軽な運動がウォーキングです。有酸素性運動は継続時間が長くなるほど脂肪をエネルギーとして利用する比率が高まるので、体脂肪の減少による肥満解消や血中の中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善に効果があります。さらに運動することによる心肺機能の改善や骨粗鬆症の予防などの効果も見込めます。

(厚生労働省 e-ヘルスネット)

はじめのうちは無理をせず、休憩を取りながら進めてください。慣れてきたら徐々に時間や距離を増やしていきましょう。

