

ウォーキングは スポーツだ！！

ウォーキングは、有酸素運動です。ぶらぶら歩くだけでもよい効果はありますが、ふだん自分があるいている歩数の平均値を知り、歩数をプラスしていくことで、ウォーキングのうれしい効果を実感することができます。

開いて確認 基本姿勢

足のはこび



1本線上を歩く。
バランスを保つために、より多くの筋力を使うことができます

足先と膝を
進行方向に合わせる



呼吸は、吐く事を意識。
吐いた分、自然に吸い込めます。

腕は肘から後方に引くことで、股関節や肩甲骨の動きがスムーズに。

長時間時のウォーキングは、膝が少し折れた状態で、足裏全体で着地すると膝や足首の負担を軽減します。

散歩・ゆっくりのウォーキング時は、膝を伸ばし、かかとから着いてもOK。

- 3日坊主を、ながく続けるペースで、細く長くウォーキングに取り組んでみましょう！
- 筋肉は、正しい姿勢を記憶します！ 基本姿勢をイメージしながら、歩いてみましょう！
- 歩きすぎは、関節を痛めることもあります。整形外科などにかかっている場合、歩数を増やすときには、かかりつけ医にも相談しましょう。

ウォーキングのうれしい効果

- 1 体力の強化
- 2 ストレスの軽減
- 3 肥満・生活習慣病の予防

蓮田市健康づくり推進員作成

黒浜地区 2

はすだ再発見！

はすびいおさんぽ マップ

②黒浜沼と神社を巡るコース



お気に入りの散歩道は、ありますか？

いつも立ち寄りのお店がある、そこを通れば
気の合う仲間に出会える、そんな散歩道。

いつもの散歩道も、季節が変われば表情も
移ろいます。色とりどりの花や、昼間の白い月、
日の入りの空模様。そんな景色を楽しめるのは、
散歩の醍醐味。

いっぽ踏み出して、
新しいはすだを再発見してみませんか？

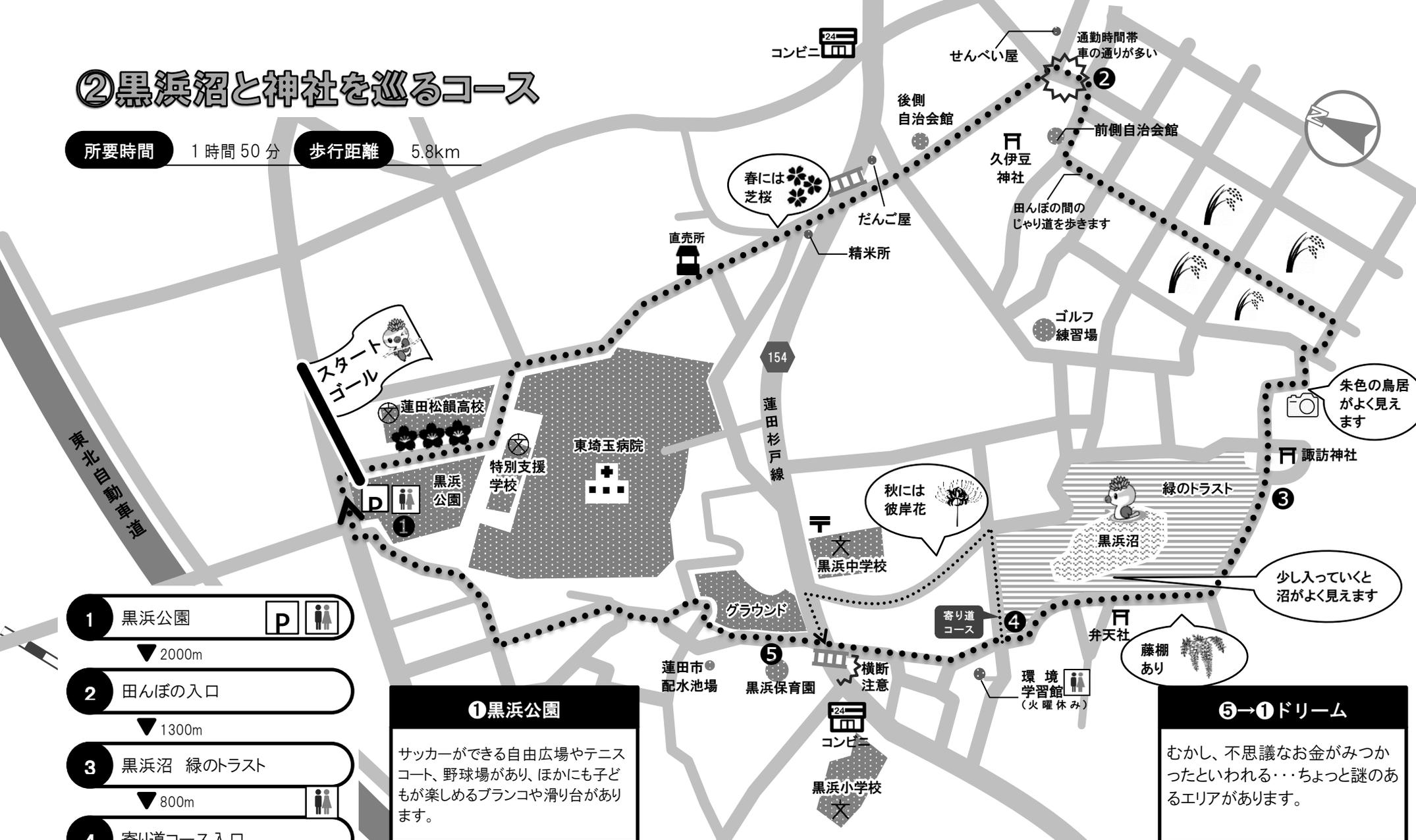
②黒浜沼と神社を巡るコース

所要時間

1時間50分

歩行距離

5.8km



- 1 黒浜公園  
▼2000m
- 2 田んぼの入口
▼1300m
- 3 黒浜沼 緑のトラスト 
▼800m
- 4 寄り道コース入口
▼400m
- 5 寄り道コース出口
▼1300m
- 1 黒浜公園

①黒浜公園
サッカーができる自由広場やテニスコート、野球場があり、ほかにも子どもが楽しめるブランコや滑り台があります。

①→②
春には桜が見られます。蓮田市マスコットキャラクターはすびいがデザインされたパッケージのおせんべいを販売しているお店も！

②→③ 撮影スポット
見通しがよく富士山が見えます。📷は、諏訪神社の赤い鳥居をきれいに撮影できるポイントです。

②→③ 撮影スポット
見通しがよく富士山が見えます。📷は、諏訪神社の赤い鳥居をきれいに撮影できるポイントです。

③→④ 自然を楽しむ
黒浜沼では、多くの種類の植物や野鳥が見られます。藤棚があり、春は見頃です。

③→④ 自然を楽しむ
黒浜沼では、多くの種類の植物や野鳥が見られます。藤棚があり、春は見頃です。

⑤→①ドリーム
むかし、不思議なお金が見つかったといわれる…ちょっと謎のあるエリアがあります。

④→⑤ 寄り道コース
秋は彼岸花が見られるので、ちよいと寄り道がオススメです。