

# 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



足先と膝を  
進行方向に合わせる

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



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

平野 閏戸 1

はすだ再発見！

## はすびいおさんぽ マップ

### ③綾瀬貝塚と山ノ神沼コース



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？

# ③綾瀬貝塚と山ノ神沼コース

所要時間

1時間40分

歩行距離

5.1km

蓮田白岡  
環境センター

春は対岸に桜が見られます

田園風景が広がっています

晴れた日には  
富士山が見られます

パルシー側をのぞくと新幹線が見られます

水面はキラキラ  
夕陽は絶景

縄文時代、この辺りは海だった？

- 1 パルシー・ハストピア    
▼ 600m
- 2 綾瀬・貝塚神社    
▼ 900m コミセン
- 3 畑・果樹園
- 4 山の神沼    
▼ 700m
- 5 蓮田で牛を再発見  
▼ 1100m
- 6 元荒川土手  
▼ 1100m
- 1 パルシー・ハストピア

**①パルシー・ハストピア**  
スタート・ゴール地点。駐車場が広く、トイレも利用可。北側には、日光の山々が見えます。休館日：第2・4月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始

**② 綾瀬貝塚**  
埼玉県指定史跡。縄文時代前期に、貝塚付近が干潟だったと歴史が伝える場所。

**②→③コミセン**  
コミュニティセンターでトイレ休憩  
休館日：金曜日

**③畑・果樹園**  
野菜や果樹園が多いエリア。直売所もあります。

**④ 山の神沼**  
ベンチに座って、柳の木や沼を眺めてみては？夕日の時間帯は特にきれいです。湿性植物園もあります。

**⑤→①元荒川の土手**  
春は対岸の桜が美しく、山々が見えます。サギやカモ、時にはカワセミが見られる。新幹線を撮影するスポットも！

