

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 3

はすだ再発見！

はすびいおさんぽ マップ

④黒浜沼さわやかコース



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？

④ 黒浜沼さわやかコース

所要時間 2時間 00分 歩行距離 6.2km

- 1 黒浜沼駐車場 **P**
▼ 1,000m
- 2 堀の内遺跡 黒浜館跡
▼ 600m
- 3 土手入り口
▼ 1,100m
- 4 パサール蓮田 **P** **人**
▼ 1,200m
- 5 元荒川から笹山へ
▼ 1,900m
- 6 黒浜沼
▼ 400m **人** 蓮田市環境学習館
- 1 黒浜沼駐車場 **P**



②堀の内遺跡黒浜館跡
戦後時代、岩槻城主太田山楽資正の家臣野口多門の屋敷跡。平成30年、道路工事の際に埋蔵銭が出てニュースとなった。

③→④元荒川の土手
気持ち良い風を受けながら歩くことができます。川辺にはシラサギがいることもあります。

④パサール蓮田 (蓮田SA)
2019年7月に開業した蓮田サービスエリアの商業施設。一般道から入ることができます。トイレ休憩、食事や買い物も楽しめます。各県の名産がそろっており、旅行気分♪

⑤→⑥田園風景
空気が澄んだ冬の晴天には富士山が大きく見られます。遮る建物がなく、春から秋には田園風景も美しいです。

⑥黒浜沼、弁天社
バードウォッチングスポット。キジが住んでいる。ケンケンという鳴き声が聞けるかも。近くの弁天社には美しい藤棚があります。