

# 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 4

はすだ再発見！

## はすびいおさんぽ マップ

⑤春らんまん！元荒川パルシーコース



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？

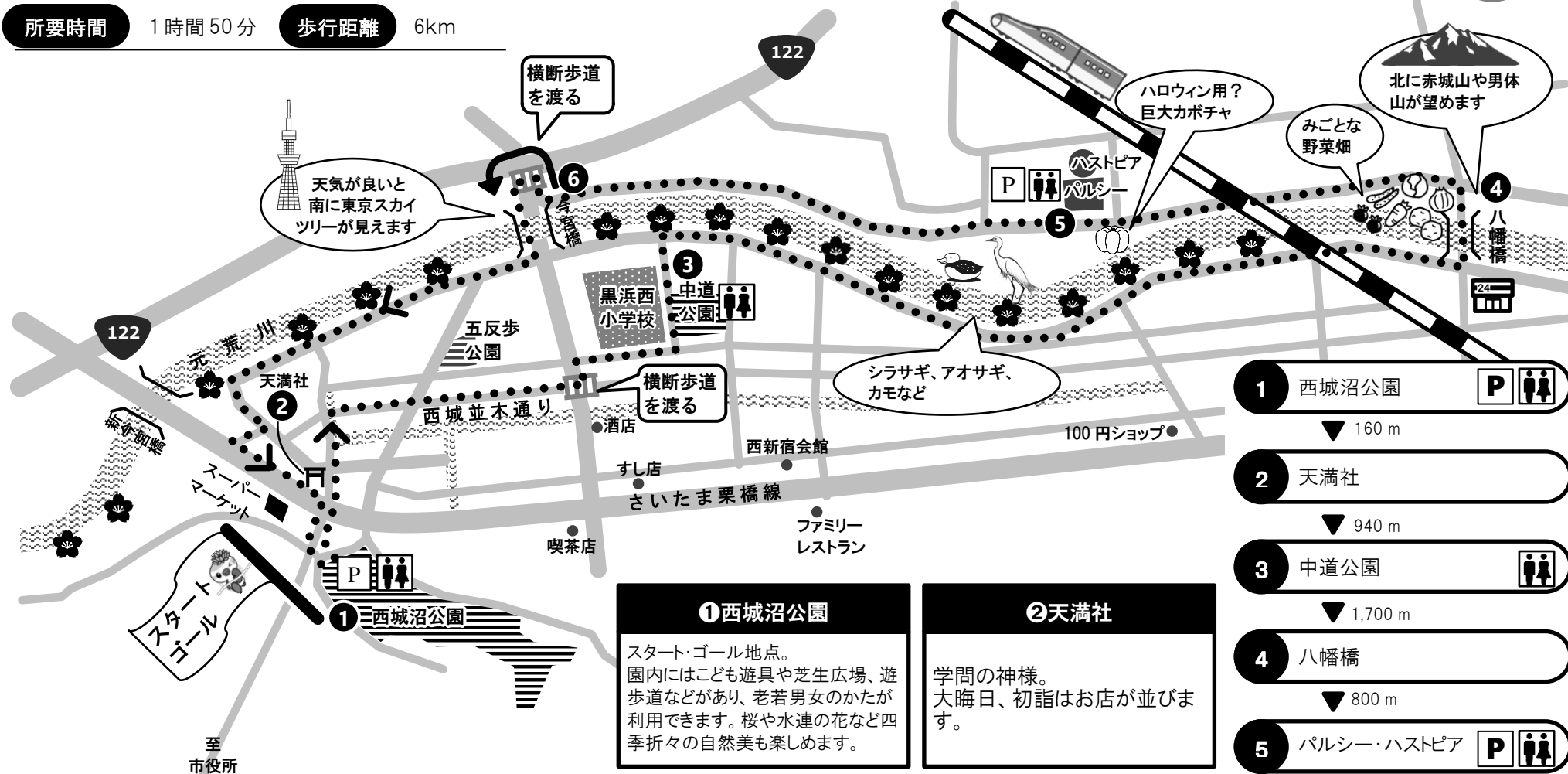
# ⑤春らんまん！元荒川パルシーコース

所要時間

1時間50分

歩行距離

6km



- 1 西城沼公園    
▼ 160 m
- 2 天満社  
▼ 940 m
- 3 中道公園 
- 4 八幡橋  
▼ 800 m
- 5 パルシー・ハストピア    
▼ 1,200 m
- 6 今宮橋  
▼ 1,200 m
- 1 西城沼公園  

**①西城沼公園**  
スタート・ゴール地点。園内には子ども遊具や芝生広場、遊歩道などがあり、老若男女のかたが利用できます。桜や水蓮の花など四季折々の自然美も楽しめます。

**②天満社**  
学問の神様。大晦日、初詣はお店が並びます。

**⑤パルシー・ハストピア**  
トイレ利用可。駐車場も広い。自動販売機があり、休憩スポットにいかがでしょうか？  
休館日：第2・4月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始

**④八幡橋 ⑥今宮橋**  
天気が良い日には、北には日光連山、南には東京スカイツリーや富士山が見えます。

**③中道公園**  
トイレ利用可能。  
ソフトボールゲームができる自由広場や、テニスコート2面の他、子どもが楽しめる大きな遊具などがあります。

**③→④→⑤→⑥ 川沿い**  
川の両側とも桜並木が続き、春には満開の桜が圧巻です。川にはシラサギ、アオサギ、カモなどがいます。