

あなたの



は何センチ？

ウォーキングは、ただ歩けば良いというわけではなく、歩数や歩幅を意識しながら行うことが大切です。まずは自分の歩幅を確認し、意識してみませんか？



目安 身長から簡単予測

① 身長 × 0.45

出典:オムロンヘルスケア

170cm	160cm	150cm
76.5cm	72.0cm	67.5cm

② 身長 - 100

出典:山佐時計計器株式会社

170cm	160cm	150cm
70.0cm	60.0cm	50.0cm

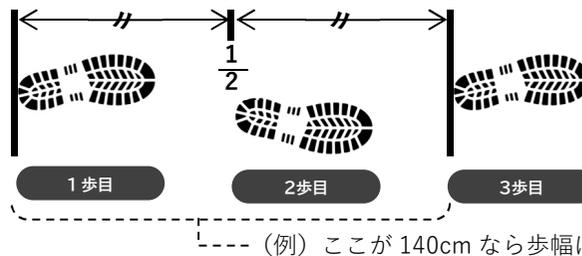
その1と2では差がありますし、実際には人によって差があるものです。実際に歩幅を測ってみましょう。

自分の歩幅を測定

歩幅の測り方

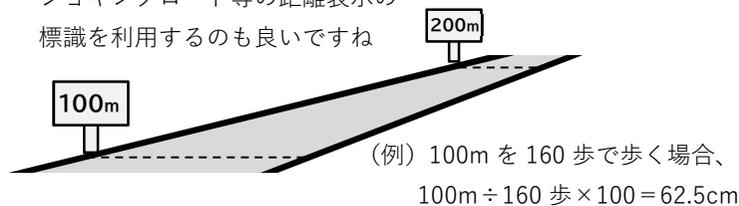
出典: (公財)山口県健康福祉財団 山口県健康づくりセンター

① 足跡で測定 靴底を濡らして歩き、1歩目と3歩目のかかとからかかとまでを測り、2で割ります。



② 距離 ÷ 歩数で測定 歩いた距離 ÷ 歩数 × 100 = 歩幅 (cm)

ジョギングロード等の距離表示の標識を利用するのも良いですね



歩幅を活用

● 目標歩数まであと1000歩。あと何mで達成？

$$1000(\text{歩}) \div \text{歩幅}(\text{cm}) \times 100 = \text{距離}(\text{m})$$

(例) 歩幅 62.5cm なら 1000 ÷ 62.5 × 100 = 1600m

● このマップのルートを歩いたら何歩になる？

$$5800\text{m} \div \text{歩幅}(\text{cm}) \times 100 = \text{歩数}(\text{歩})$$

(例) 歩幅 62.5cm なら 5800 ÷ 62.5 × 100 = 9280歩



歩幅を広げながら歩くことで自然とスピードも速くなるため、運動強度が高くなります。

コラム 5
あなたの一步は何センチ？

05



はすぴい

おさんぽ マップ

黒浜地区 4

春らんまん！ 元荒川パルシーコース

西城沼公園 → 中道公園 → 八幡橋 → パルシー・ハストピア
→ 今宮橋 → 天満社 → 西城沼公園

5.8km / 1時間 50分



- ウォーキングアプリ「ALKOO」をダウンロード
- アプリホーム画面の「コバトン ALKOO マイレージ」のバナーから会員登録
- 歩数でポイントがたまり、抽選にて賞品が当たります

詳細とアプリダウンロードはこちら

蓮田市健康づくり推進員作成 令和6年5月 第2版発行

はすぴいおさんぽマップを歩いた日や時間を記録できる記録用紙がコース No.09 裏面にあります。

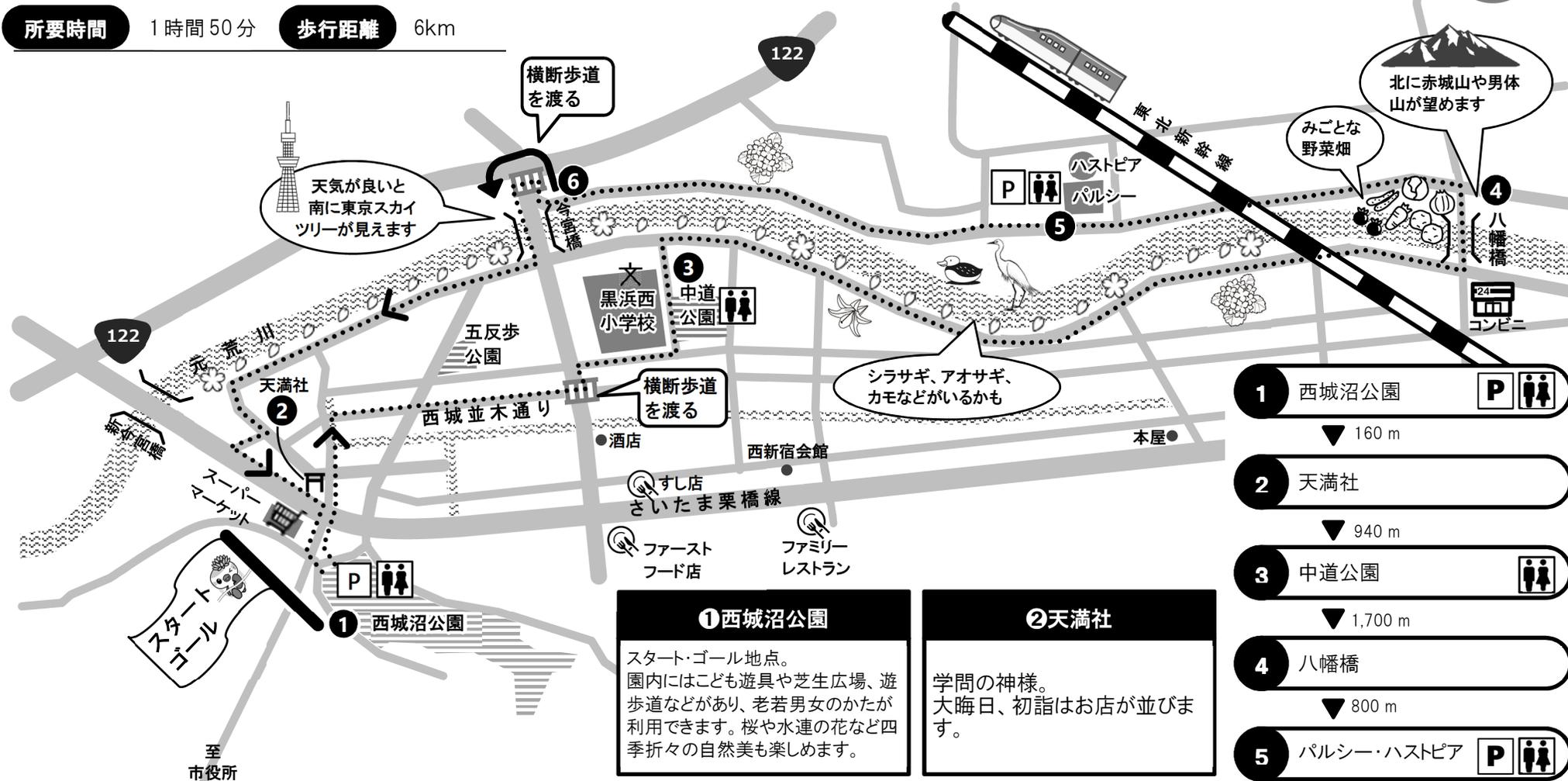
⑤春らんまん！元荒川パルシーコース

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 
▼ 1,700 m
- 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。桜や水連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
天気の良い日には、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。