

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。

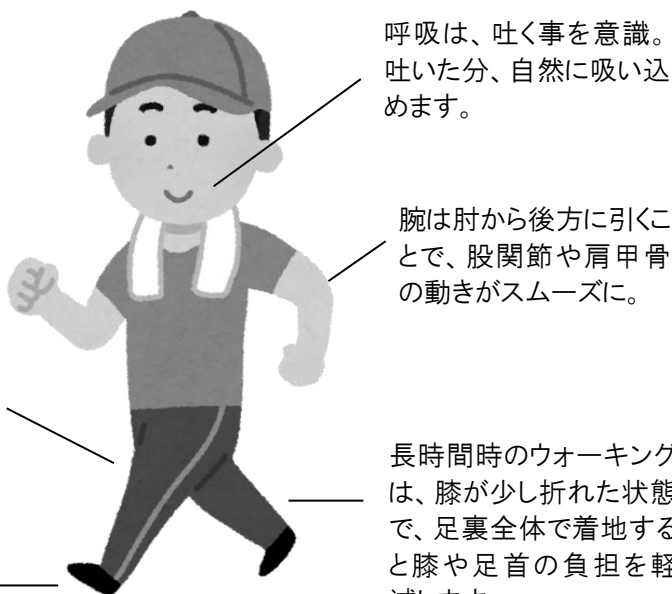
開いて確認 基本姿勢

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

平野閨戸 2

はすだ再発見！

はすびいおさんぽ マップ

⑥四季を感じる平野コース



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？

⑥ 四季を感じる平野コース

所要時間 1時間 35分 歩行距離 5.1km
 (ショートカットコース1時間 10分 3.8km)

- 1 農業者トレーニングセンター  
▼ 960m
- 2 井沼久伊豆神社
▼ 1,010m
- 3 田園
▼ 580m
- 4 ヘルシーロード交差点
▼ 600m
- 5 農家直営デザート店 
▼ 1,530m
- 6 高橋
▼ 420m
- 1 農業者トレーニングセンター  



草刈りしてある季節なら土手を歩く気持ち良いです。見晴らしが良く、川の向こうには男体山、進行方向には赤城山が望めます。

進行方向に富士山が望めます

綾瀬川の向こうには伊奈の県民活動センター、クリーンセンター、伊奈学園等が見える

① 農業者トレーニングセンター
 向いの畑に野菜の直売所があり、季節の野菜が多く出ます。農トレでは毎年秋に農業者まつりを開催しています。

①→② 平野中 緑の学習場
 平野中学校裏手には緑の学習場があり、そこを通る道は昔ながらのデコボコ道。夏でも涼しく、秋には落ち葉が積もる、季節を感じられるスポットです。

② 井沼久伊豆神社
 イチョウの大木が2本あり、秋には見事に黄色でいっぱい。蓮田市内に7つある久伊豆神社の一つ。

②→③ 元荒川の土手
 空気が澄んでいる秋冬の晴れた日には、東に筑波山、北に日光男体山、西に赤城山が望めます。また、川辺には白鷺がいることもあります。

⑤ 農家直営デザート店
 農園で採れたキウイ等を使ったシフォンケーキやアイスクリームが人気。外にベンチがあります。疲れたらひと休みしては？トイレをお借りできます。

農家のかたとの語らい
 田畑が多いこの地域、ウォーキングをしていると農家の方と会う機会が多いです。フレンドリーな方が多いので、野菜や花の話で盛り上がるかも。