

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。

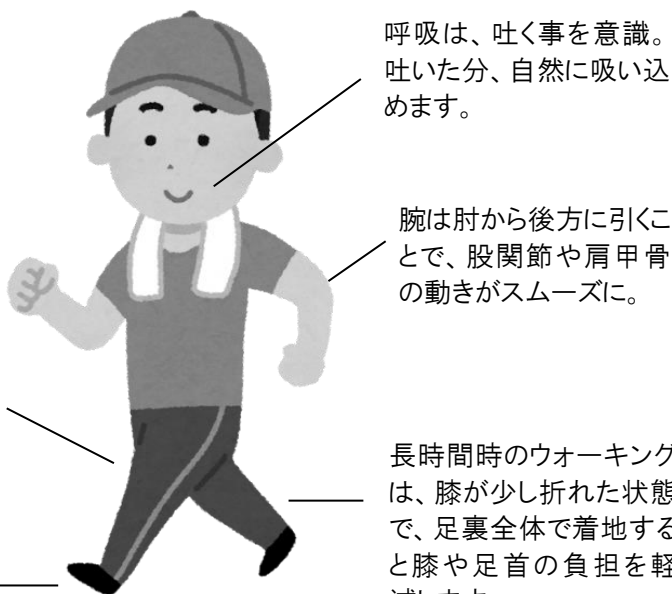
開いて確認 基本姿勢

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

平野間戸 3

はすだ再発見！

はすびいおさんぽ マップ

⑦間戸いやしのヘルシーロードコース



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？

⑦ 閨戸いやしのヘルシーロードコース

所要時間

1時間30分

歩行距離

4.8km

晴れた日には進行方向に富士山が望めます



3



直売所

大イチョウ

1 パルシー・ハストピア



▼ 1,000 m

2 自動車販売店

▼ 1,100 m

3 農産物直売所

▼ 1,100 m

4 閨戸久伊豆神社・堤外公園



▼ 900 m

5 地下道

▼ 700m

1 パルシー・ハストピア



墓地

閨戸 愛宕神社

閨戸 貝塚神社

北(右手側)に日光連山が望めます

仏壇販売店

自動車販売店

2

パルシー
グラウンド

スタート
ゴール

ハストピア

パルシー

花星
保育園

コンビニ

24
コンビニ

122

閨戸
保育園

花屋

大イチョウ

大イチョウ

大イチョウ

大イチョウ

大イチョウ

大イチョウ

大イチョウ

大イチョウ

大イチョウ

堤外公園

蓮田北
小学校

閨戸
久伊豆神社

特別養護
老人ホーム

地下道

5

竹林に
癒されます

122

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

③農産物直売所

この辺りは畑が豊富で、季節の野菜が育っています。直売所では新鮮な野菜が購入できます。また、屋敷林が多く、秋はケヤキ・サザンカイチョウなど紅葉が美しいです。

③→④ヘルシーロード

車が通れない区間もあり、歩きやすい道です。犬の散歩、サイクリングをする人も多いです。
春には桜が連なりきれいです。

④堤外公園・閨戸久伊豆神社

蓮田に7つある久伊豆神社の1つ。堤外公園は遊具、アスレチック、芝生、ベンチがあり、子どもからお年寄りまで多くの方が集う明るい公園です。