

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

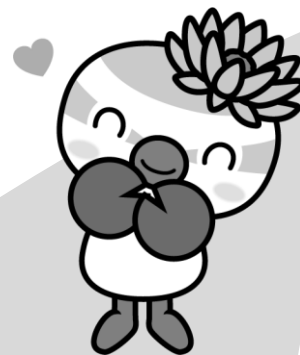
蓮田市健康づくり推進員作成

蓮田地区 1

はすだ再発見！

はすびいおさんぽ マップ

⑧ 駅からサービスエリアコース～歴史ある神社巡り～



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。

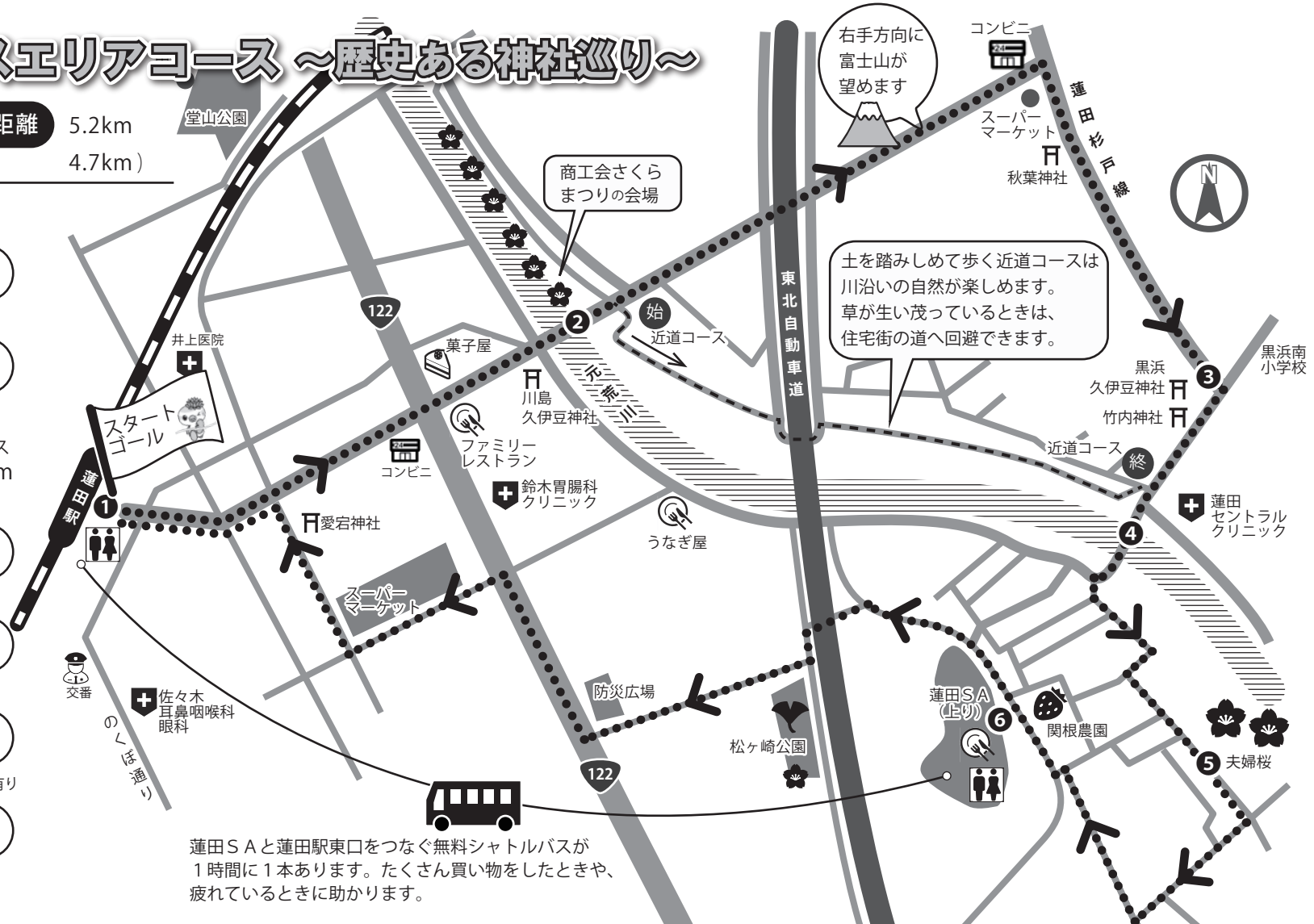
いつもの散歩道も、季節が変われば表情も
移ろいます。色とりどりの花や、昼間の白い月、
日の入りの空模様。そんな景色を楽しめるのは、
散歩の醍醐味。

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？

⑧ 駅からサービスエリアコース ~歴史ある神社巡り~

所要時間 1時間40分 歩行距離 5.2km
 (近道コース 1時間30分 4.7km)

- 1 蓮田駅東口  800m
- 2 宮前橋 1,200m
- 3 黒浜久伊豆神社 200m 近道コース 800m
- 4 なかよし橋 500m
- 5 夫婦桜 800m
- 6 蓮田サービスエリア   1,800m シャトルバス有り
- 1 蓮田駅東口 



蓮田SAと蓮田駅東口をつなぐ無料シャトルバスが1時間に1本あります。たくさん買い物をしたときや、疲れているときに助かります。

右手方向に富士山が望めます

土を踏みしめて歩く近道コースは川沿いの自然が楽しめます。草が生い茂っているときは、住宅街の道へ回避できます。

① 蓮田駅東口
 スタート・ゴール地点。駅なので電車而来的市外のかたも歩きやすいです。トイレがあるので安心。

5つの神社
 市内に7つある久伊豆神社の2つをはじめ、5つの神社をめぐるができます。①→②川島久伊豆神社、②→③秋葉神社、黒浜久伊豆神社、③→④竹内神社、⑥→①愛宕神社

桜並木・富士山・夫婦桜
 ②元荒川沿いには桜並木。さくらまつりの会場でもあります。
 ②→③藤ノ木坂で富士山を望めます。
 ⑤道と元荒川の間に2本のしだれ桜があり、夫婦桜と呼ばれています。

⑥蓮田サービスエリア
 2019年7月に開業した蓮田サービスエリアの商業施設。飲食店や生鮮食品店など20店以上。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。

⑥→①公園の自然
 松ヶ崎公園では、春は桜、秋はイチョウが美しいです。広々とした防炎広場はきれいな芝生と花壇があります。子どもや犬の遊び場として人気。