

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



足先と膝を
進行方向に合わせる

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



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 2

はすだ再発見！

はすびいおさんぽ マップ

⑨もう一つの桜見街道コース



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？

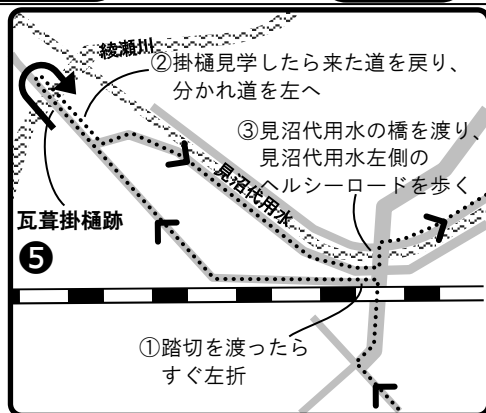
⑨もう一つの桜見街道コース




所要時間

1時間40分

歩行距離

5.1km



- 1 蓮田駅東口  1,200m
- 2 根ヶ谷戸公園  500m
- 3 慶福寺 1,300m ▼ 800m
- 4 寅子石 1,100m
- 5 瓦葺掛樋跡 1,400m
- 6 御前橋 700m
- 7 蓮田駅西口 

⑤→⑥桜並木
見沼代用水沿いは桜並木。用水西側のヘルシーロードは車通りが少なく歩きやすいです。

⑤瓦葺掛樋跡
明治時代、見沼代用水が綾瀬川と交差するために作られた掛樋。当時のレンガが今も残っています。レリーフがあるのでお読みください。

④寅子石(とらこいし)
高さ4mの県下で2番目に大きい板碑。寅子という美女にまつわる悲劇を語り継いでいます。

②根ヶ谷戸公園
長い滑り台が大人気。夏にはじゃぶじゃぶ池でちびっこがおおはしゃぎ。春の桜、秋の紅葉も楽しめる広い公園です。

③慶福寺しだれ桜(将軍桜)
3代将軍家光がお手植えされた江戸彼岸さくら。この子桜を、第16世の関口亮謙師が、もらい受け植樹したものだそうです。

