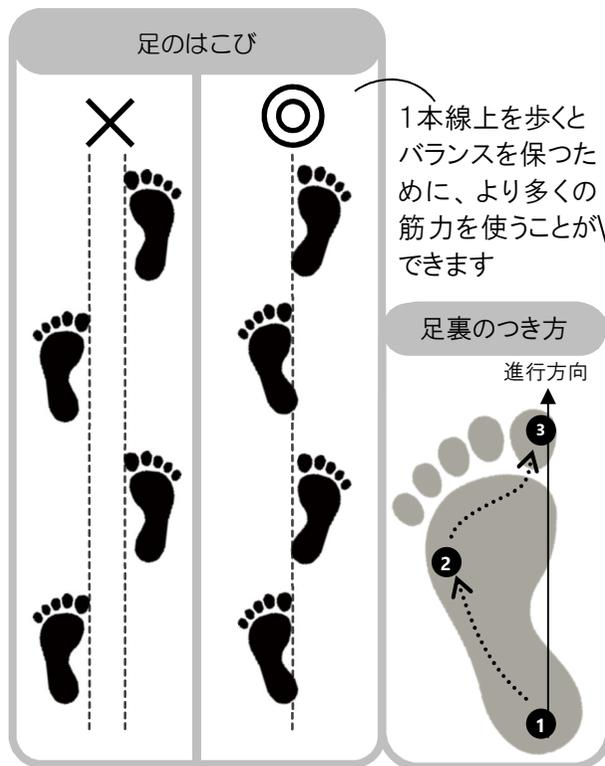


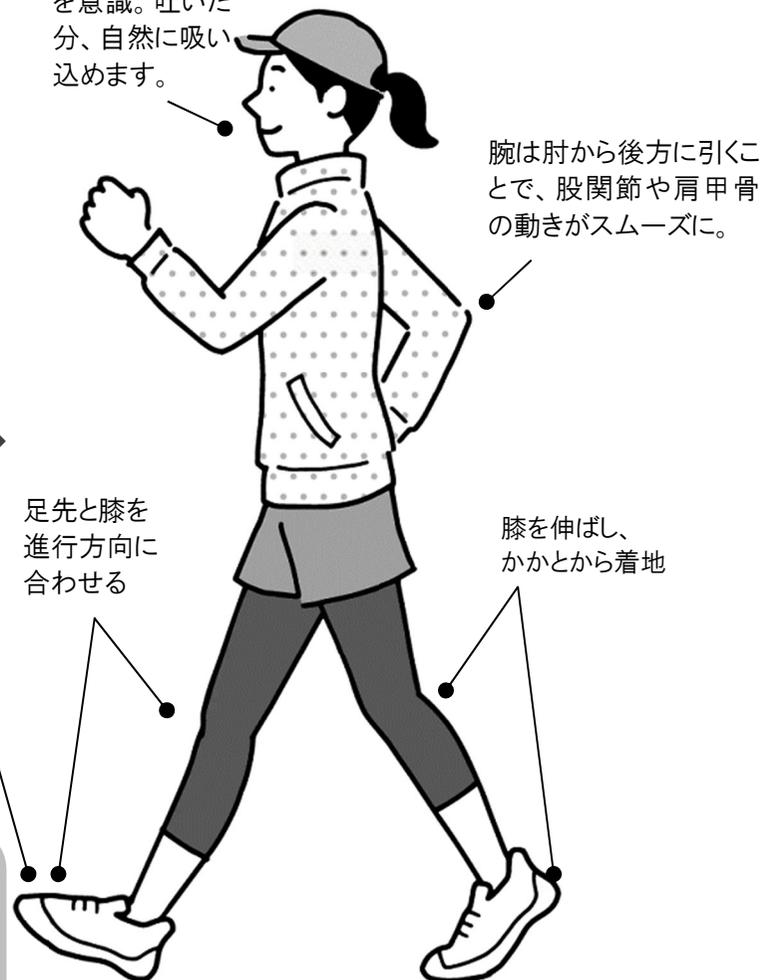
# ウォーキングの 基本姿勢

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、普段、自分が歩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



呼吸は、吐く事を意識。吐いた分、自然に吸い込めます。



- 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。

出典：広島県国民健康保険団体連合会  
[https://www.hiroshima-kokuhoren.or.jp/healthy\\_life/walk06.html](https://www.hiroshima-kokuhoren.or.jp/healthy_life/walk06.html)

コラム1  
ウォーキングの基本姿勢

01



黒浜地区 1

## 癒しの西城沼コース

西城沼公園→元荒川公園(椿山)→椿山住宅街→  
蓮田東照宮方面→西城沼公園

5.0km/1時間 30分

ALKOO × 埼玉県

by NAVITIME

コバトンALKOO  
KOBATON ALKOO MILEAGE マイレージ

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



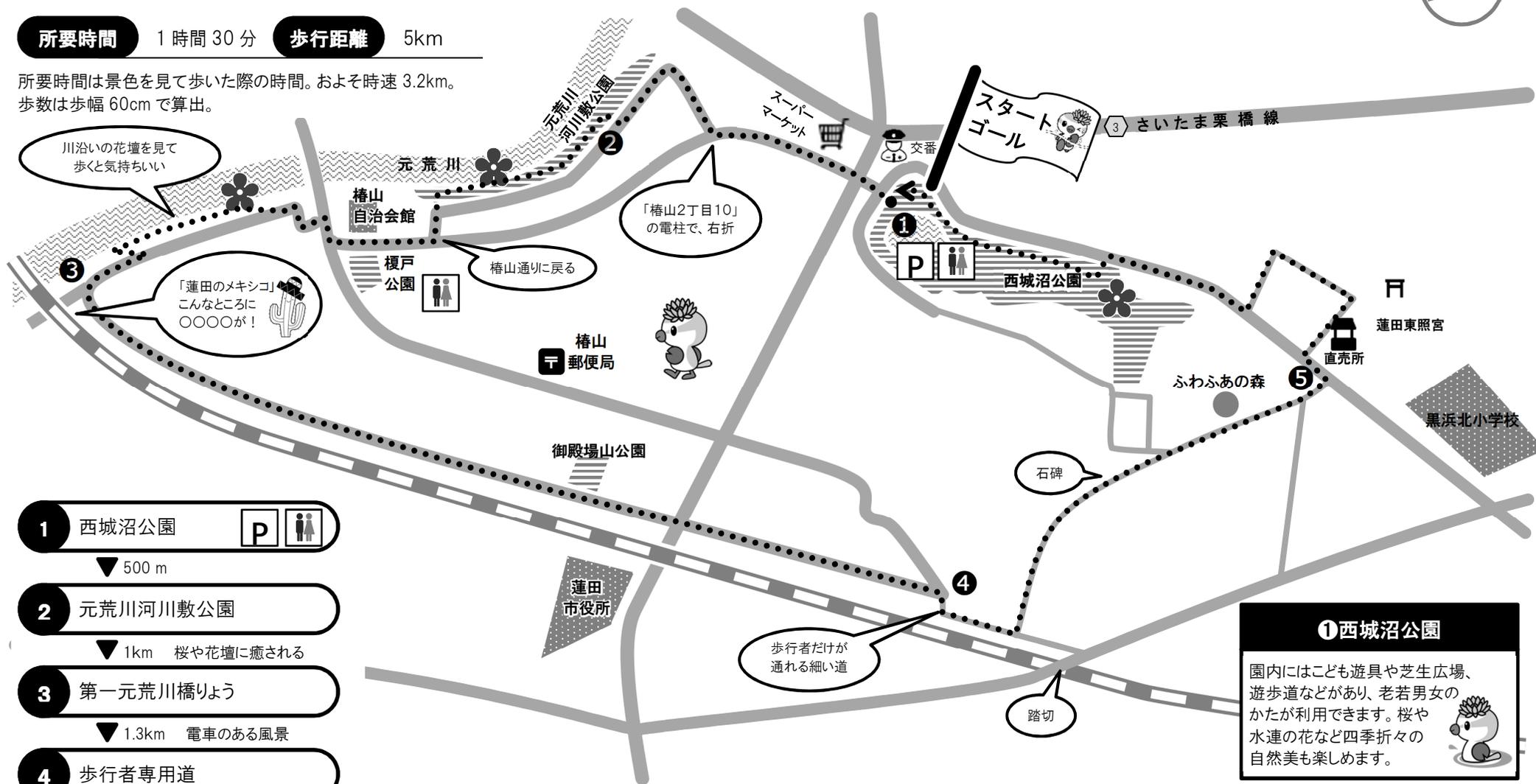
蓮田市健康づくり推進員作成 令和6年5月 第2版発行

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。

# ①癒しの西城沼コース

所要時間 1時間30分 歩行距離 5km

所要時間は景色を見て歩いた際の時間。およそ時速3.2km。  
歩数は歩幅60cmで算出。



- 1** 西城沼公園
  - ▼ 500 m
- 2** 元荒川河川敷公園
  - ▼ 1km 桜や花壇に癒される
- 3** 第一元荒川橋りょう
  - ▼ 1.3km 電車のある風景
- 4** 歩行者専用道
  - ▼ 1.4km 木々に癒される
- 5** 黒浜北小付近
  - ▼ 800m
- 1** 西城沼公園

**②→③ 元荒川沿い**

お花(桜、皇帝ダリア)  
シロサギ、カワセミ  
ベンチで休憩もできます。

**③→④ 電車のある風景**

間近で電車を見ることができる  
大迫力のスポット

**④→⑤ 不思議スポット**

歩行者専用道路で季節の  
木々に癒される。タイムスリップ  
を感じる不思議スポット。

**① 西城沼公園**

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。

**⑤→① 地場産野菜**

地場野菜や新しい蓮田が発見できる  
スポット。季節の野菜や果物が  
買えたらラッキー！さらに歩いて  
いくと「こんなところが蓮田にあっ  
たんだ」と感じられるところも？