

ウォーキングは、酸素をからだに取り込みながら行う有酸素運動で、**からだに無理な負担をかけずに、毎日の生活の中で「いつでも」「どこでも」「ひとりでも」気軽に**行うことができます。ウォーキングを楽しみながら、新しい能代を発見してみませんか？

ウォーキングの効果

足腰の筋肉強化

- ・筋肉をつけることで腰痛を予防したり、ひざの痛みをやわらげたりする

肥満予防

- ・多くの酸素をからだに取り入れ、効率よく体脂肪を燃焼させることができる
- ・腸の刺激になり、お通じがよくなる

骨粗しょう症予防

- ・骨に負荷をかけることで骨を丈夫にする

ストレス解消

- ・速歩きは脳に刺激を与え、ストレス解消になる
- ・ゆっくり呼吸をしながら歩くと副交感神経が刺激され、リラックスできる
- ・能代市の豊かな自然環境を活用し、森林浴も兼ねて景色のきれいな場所を歩くとさらに効果アップ

心肺機能の向上

- ・酸素をからだに取り込むため、心臓や肺のはたらきがよくなる
- ・持久力がアップし、疲れにくいからだをつくる

生活習慣病予防

- ・内臓脂肪や皮下脂肪が減り、高血圧や糖尿病、脳卒中、循環器疾患の予防・改善効果がある

最近の研究では、細切れの運動でも効果が期待できるとの報告も出ています。時間にとらわれず、自分のペースで継続できる方法をお試しください。

ウォーキングのポイント

あごを軽く引き、目線はやや遠くを見る

胸をはり、背筋を伸ばす

腕を前後に大きくふる

歩幅は無理のない範囲で広くなる

おなかを突き出さない

着地はかかとから

つま先でしっかりけり出す



こまめな水分補給を

汗として発散した水分を補給せずにいると、からだの水分や塩分が不足し、特に夏場は熱中症を起こす危険があります。また、心臓や血管への負担も増加します。「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。

安全に留意

交通ルールを守り、安全に十分留意して楽しくウォーキングしましょう。

無理は禁物

自分の体力に合わせ、自分のペースで行いましょう。適度な運動強度の目安としては、軽く息がはずむ程度です。体調が悪いときは無理をせず休みましょう。

安全なスタイル

◎ウォーキングの服装・持ち物

- ・**シャツ**…通気性・吸湿性のよいもの
- ・**ウェア**…伸縮性があり、からだを動かしやすいもの
- ・**くつ**…歩き慣れたもの
※新しい靴で長時間歩くのは避けましょう
- ・**ぼうし**…夏場は熱中症予防、冬場は防寒できるもの
- ・**リュックサック**または**ウェストポーチ**
…両腕が自由に使えるもの
- ・**タオル**…吸湿性のよいもの
- ・**飲み物**…こまめに水分補給を
- ・**防寒具**…保温性の優れたもの



◎ウォーキングシューズを選ぶポイント

足の甲

- ・やわらかく足にフィットしているもの
- ・ヒモで調節できるもの

材質

- ・軽くて通気性のよいもの

かかと

- ・フィットしていて、しっかり支えてくれるもの

つま先

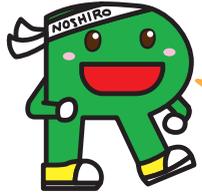
- ・圧迫感がなく、少し動かせるくらいの余裕があるもの

靴底

- ・厚みがあり、クッション性のあるもの
- ・裏がすべりにくいもの



ウォーキングの前後はストレッチ



能代市ウォーキング推進キャラクター
あーるくん

◎ウォーミングアップ(準備運動)

いきなり運動をするのはけがのもとです。ストレッチや柔軟体操などをして、からだを十分にあたため、脈拍をゆっくりあげて、けがの予防をしましょう。

◎クーリングダウン(整理運動)

急激な運動停止は心臓の負担になります。疲労回復のためにも、ストレッチを入念に行いましょう。

ストレッチのポイント

- 痛くなく、気持ちがいいと感じるところまで伸ばしましょう
- 自然な呼吸で、息は止めずに行いましょう
- 反動をつけずにゆっくり伸ばしていきましょう
- どこの筋肉を伸ばしているのか意識しながら行いましょう

①全身・体側

両足を肩幅に開き、手を組んで上に背伸びする。そのまま左右交互にゆっくり倒す



⑤ふくらはぎ

足を前後に開き、うしろの足を伸ばす



②上腕と肩1

頭のうしろでひじをつかんでゆっくり引く



⑥太もも

かかとをおしりにつけるようにしながら太もも前部を伸ばす



③上腕と肩2

腕を水平に伸ばして手前にゆっくり引く



⑦手首足首

手首足首をまわしたり軽く振ったりする



④脚

足を横に大きく開いて両手をひざの上に乗せ、片方ずつゆっくり伸ばす



⑧深呼吸

大きく息を吸って呼吸を整える



ウォーキングができない日は、ストレッチだけでも行いましょう。

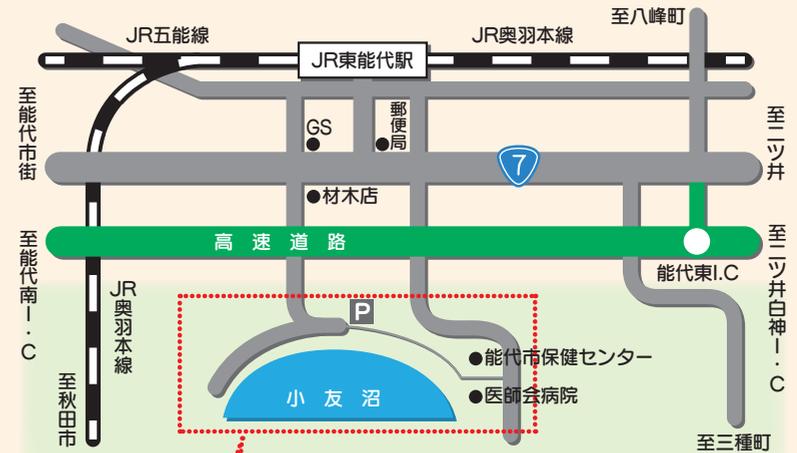
みんなDayコース

日中2人以上で歩くことをおすすめします。
※距離・時間・歩数は目安です。

1. 小友沼コース

健康推進員が選定したコースです。

距離 約2.3km 時間 約35分 歩数 約3,500歩



拡大図



①～⑤ ウォーキングコースの案内看板

2. ニツ井川の駅コース

距離 約4.0km 時間 約60分 歩数 約6,000歩

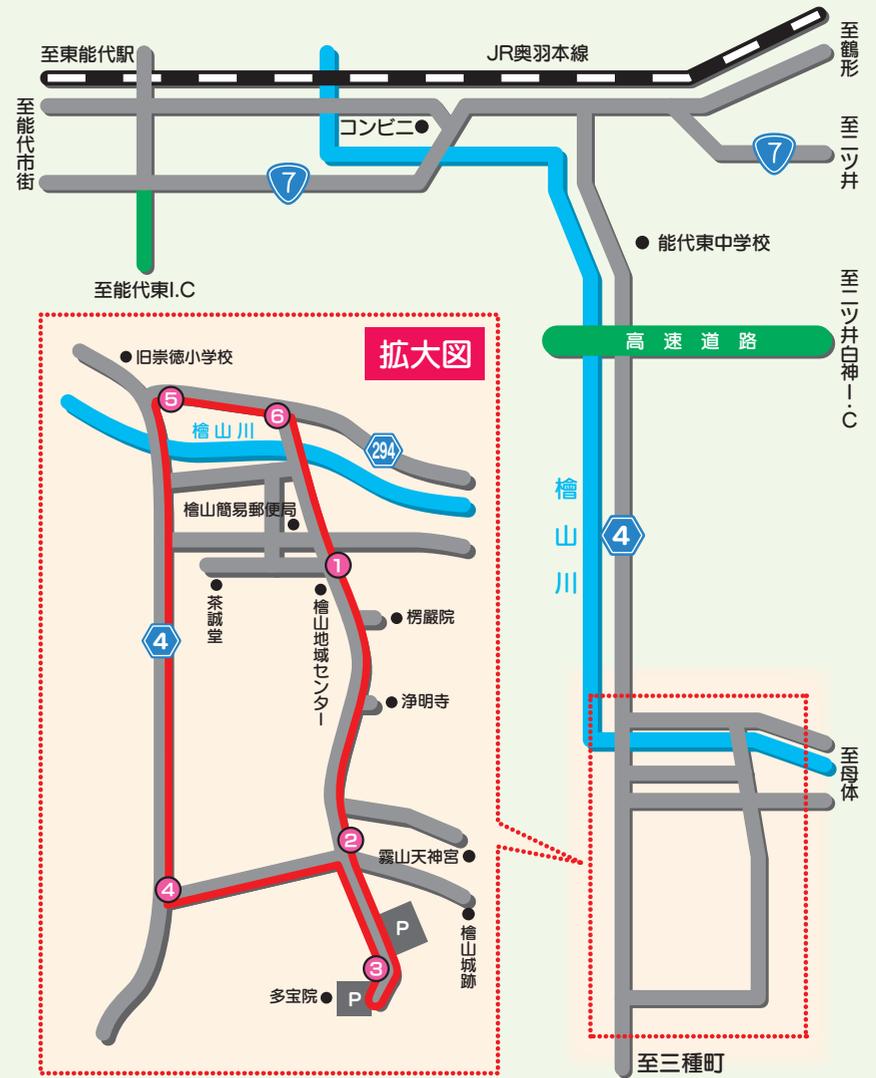


①～⑦ ウォーキングコースの案内看板

3. 檜山コース

健康推進員が選定したコースです。

距離 約3.0km 時間 約45分 歩数 約4,500歩

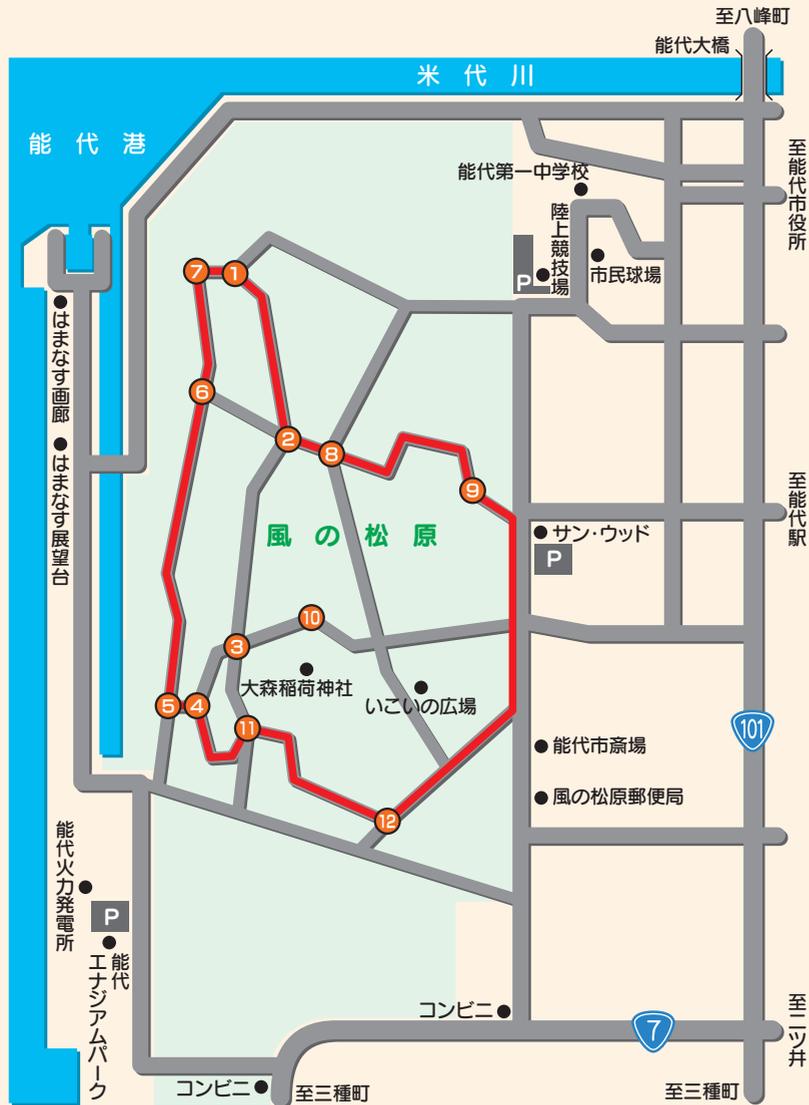


①～⑥ ウォーキングコースの案内看板

4. 風の松原コース

健康推進員が選定したコースです。

距離 約3.0km 時間 約45分 歩数 約4,500歩



①～⑫ 健康づくりのみの案内看板(自分で歩きやすいルートを探してみましょう)

5. 公園めぐりコース

健康推進員が選定したコースです。

距離 約3.6km 時間 約50分 歩数 約5,000歩



①～⑮ ウォーキングコースの案内看板

6. 落合潮騒コース

健康推進員が選定したコースです。

距離 約3.3km 時間 約50分 歩数 約5,000歩



①～⑦ ウォーキングコースの案内看板

7. ニツ井堤防コース

距離 約3.0km 時間 約45分 歩数 約4,500歩



①～⑤ ウォーキングコースの案内看板

