

ウォーキングのポイント

- 準備体操・整理体操は必ず行いましょう。
- 肩はリラックスさせ、腕は軽く肘を曲げ、足の動きに合わせて腕を前後に振りましょう。
- 背筋を伸ばし、胸を張って歩きましょう。
- あごを引き、10~20m先を見るようにしましょう。
- いつもの歩きより少し速め、息切れせず、額にうっすら汗がにじむ程度の速度で歩きましょう。
- 歩幅は無理のない範囲でできるだけ広くし、かかとから着地させ、つま先で蹴るよう心がけましょう。

※ 自分の体調に合わせて無理せず行いましょう。
(持病がある場合は主治医と相談してからはじめましょう)



ウォーキングシューズを選ぶポイント

自分の足にフィットし、はき心地のよい靴を探しましょう

かかとをしっかりと包みこみ、足がずれない

通気性があり甲の部分に圧迫感を感じない

適度な厚みがあって衝撃を吸収してくれる

つま先は1cm程の余裕があり、小指や親指のつけ根が圧迫されない

土踏まずの部分がフィットしている

靴底が適度に曲がる

楽しく安全に歩くために...

歩く前の体調確認は忘れずに!

適切な水分補給を!

防寒具

反射材

気候や状況に適した服装で!

防犯ベル

帽子

タオル

リュック

荷物はリュックに入れて手ぶらで!

お願い 安全・安心のまちづくりのために

- ウォーキングの実施時間を登下校の時間帯に調整いただき、児童生徒を見守っていただければ幸いです。

箕輪町ガイドマップ

いつでもどこでも手軽に健康づくり!!

みのわ ウォーキングマップ

- 1 東山山麓ぐるっとハイキングコース
- 2 福与城跡 良景コース
- 3 天竜川せせらぎコース 北進コース
- 4 赤そばの里コース
- 5 花もも街道コース

素晴らしい景色を見ながら歩くコース

箕輪町

中央自動車道利用	■ 東京から3時間→出口(伊北IC)
■ 大阪から5時間→出口(伊那IC)	■ 名古屋から2時間30分→出口(伊那IC)
JR利用	■ 新宿→中央本線(約2時間30分)→東横線(約30分)→伊那駅(伊那IC)
■ 名古屋→中央本線(約2時間)→東横線(約30分)→伊那駅(伊那IC)	■ 伊那駅(伊那IC)→伊那IC
■ 伊那駅(伊那IC)→伊那IC	■ 伊那IC

ウォーキングの効果

- 1 足腰の筋肉を使うと大脳が刺激され、老化や認知症の予防になります。
- 2 血液の流れがよくなり高血圧の予防になります。新陳代謝も高まります。
- 3 たくさん酸素が取り込まれるので脂肪が燃やされ、肥満を防ぎます。
- 4 善玉コレステロールが増えるので、動脈硬化を予防します。
- 5 足の裏への心地よい刺激で自律神経が安定するのでストレスの解消に役立ちます。
- 6 運動することでブドウ糖が筋肉にとりこまれ、血糖値が下がります。
- 7 骨が丈夫になり、骨粗しょう症を予防します。

問い合わせ 箕輪町役場 保健福祉課
〒399-4695 長野県上伊那郡箕輪町大字中箕輪10298
TEL 0265-79-3111 FAX 0265-70-6699
<http://www.town.minowa.nagano.jp/>