

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

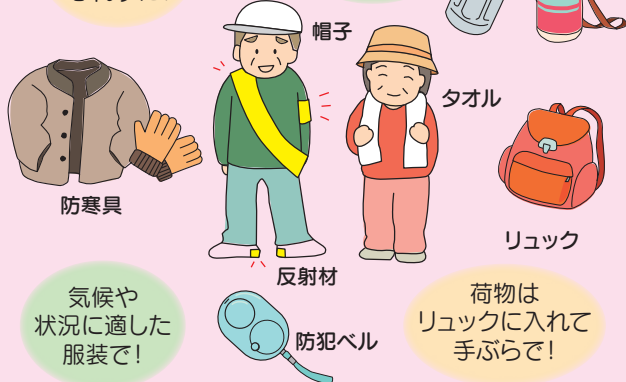
土踏まずの部分がフィットしている

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!



気候や状況に適した服装で!

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。

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 南進コース

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こう!



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)→乗換岡谷駅→飯田線(約30分)→箕輪町(沢駅・伊那松島駅・木ノ下駅)
- 名古屋→中央本線(約2時間)→乗換塩尻駅→中央本線(約10分)→乗換岡谷駅→飯田線(約30分)→箕輪町(沢駅・伊那松島駅・木ノ下駅)
- 豊橋→飯田線(約4時間30分)→箕輪町(沢駅・伊那松島駅・木ノ下駅)



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/>

