

### 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始めましょう)



### 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

帽子

タオル

リュック

気候や状況に適した服装で!

防犯ベル

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

#### 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。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。**
- 3 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。
- 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。

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 北道コース
- 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!!

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)→箕輪町(伊那・伊那松島駅・木ノ下駅)
■ 名古屋→中央本線(約2時間)→東横線(約30分)→箕輪町(伊那・伊那松島駅・木ノ下駅)	■ 豊橋→飯田線(約4時間30分)→箕輪町(伊那・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/>