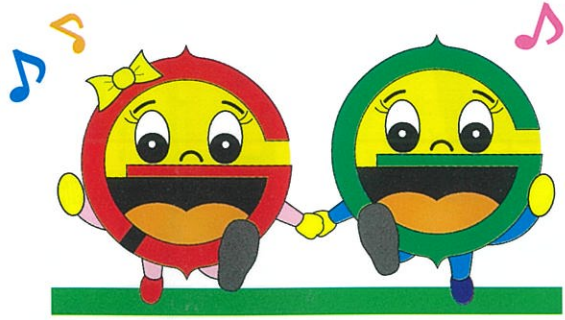


気軽に はじめてみましょう!!



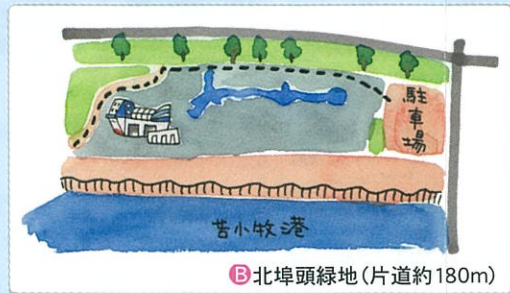
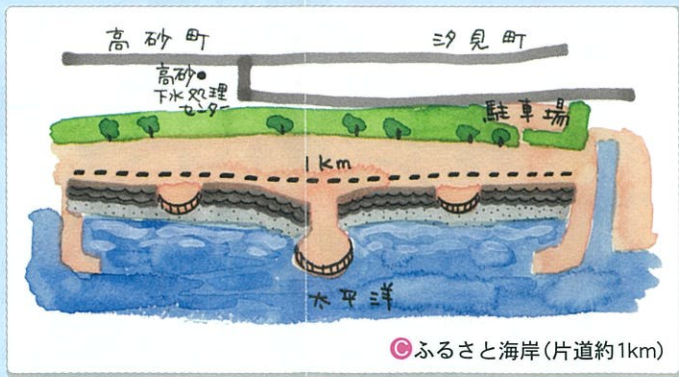
お手軽さんぽスポット

- A 勇払ふるさと公園
- B 北埠頭緑地
- C ふるさと海岸
- D 錦多峰公園
- E 北星公園
- F 北星公園横の遊歩道
- G ひびきの道
- H かがやきの道
- I 日新・しらかば付近



しっかり歩ける散歩コース

- 1 ウトナイ湖
- 2 拓勇公園～白鳥公園
- 3 あけの公園～明野5号公園
- 4 美園・高丘の道
- 5 緑ヶ丘公園(すこやかロード)
- 6 出光カルチャーパーク
- 7 中央公園～駅前通り
- 8 苫小牧川緑地
- 9 緩傾斜護岸
- 10 日吉運動公園～あかつき公園
- 11 木もれびの道(すこやかロード)
- 12 錦大沼公園
- 13 そよ風と遊ぶ道
- 14 風おとの道
- 15 日新・しらかば付近

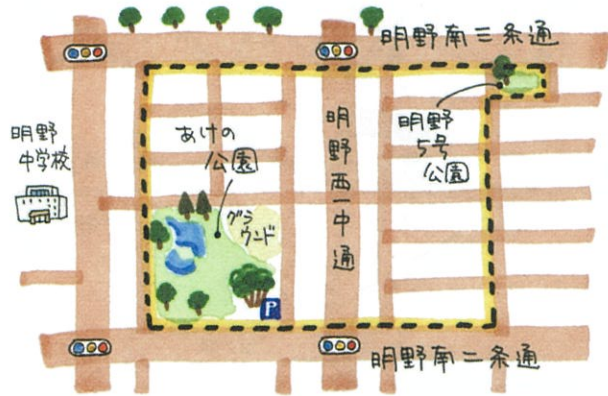


あゆみんと歩こう!! ウォーキングマップ しっかり歩ける散策コース

② 拓勇公園～白鳥公園 (1周約2.7km)



③ あけの公園～明野5号公園 (1周約1.6km)



⑦ 中央公園～駅前通り (1周約2.9km)



④ 美園・高丘の道 (片道約800m) (往復約1.6km)



⑩ 日吉運動公園～あかつき公園 (1周約1.3km)



すこやかロード認定コース

⑤ 緑ヶ丘公園 (金太郎の池周辺1周約1.9km)

ちょっと足を延ばして展望台に行ってみよう!



すこやかロード認定コース

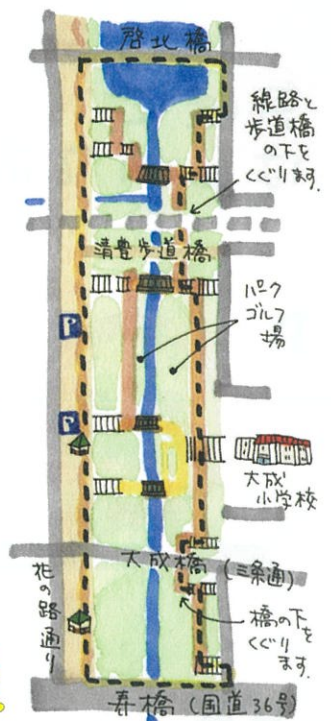
⑪ 木もれびの道 (東西片道約3.4km) (草笛公園へ寄り道約950m)



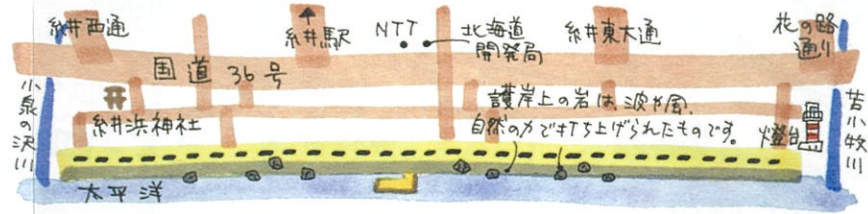
帽子を忘れずにね

海風を受けながら夏はサイコーですね

⑧ 若小牧川緑地 (1周約2.4km)



⑨ 緩傾斜護岸 (東西片道約2.9km)



① ウトナイ湖 (1周約2.3km)



自然がいっぱい!! 草花・鳥や虫などを観察しながら歩くのもいいですね★

虫に刺されないように長袖・長ズボンで

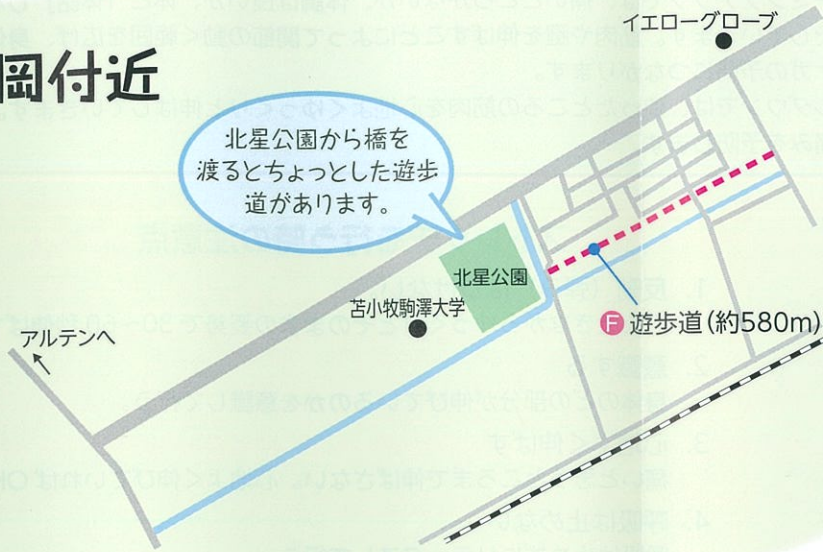
⑫ 錦大沼公園 (小沼1周約1.6km、大沼1周約3.5km)





すべて小道になっている道です。色々な道を組み合わせて自分だけのスペシャルコースをつくってみてください。

錦岡付近



沼ノ端付近



I 15 日新・しらかば付近



たのしくウォーキングするために…

ウォーキングの健康効果

- 脳の活性化 …… 外を歩くだけで、四季の変化や新しい発見など脳にたくさんの刺激を与え脳の機能を高めてボケ予防にもなります。
- ダイエット効果 …… ウォーキングは、酸素を身体に取り入れながら行う有酸素運動なので、脂肪を燃焼しやすい身体をつくれます。
- 心肺機能を高める …… ある程度心拍数を上げるので、心肺機能が高まります。
- 肩こり・腰痛予防 …… 血行がよくなり肩や背中の中を血を流します。
- 足腰の強化 …… 歩くことにより、足腰の筋力がアップして、足腰の衰えを防ぎます。
- ストレス解消 …… 身体を動かすことにより気分がすっきりとしストレス解消につながります。

安全に歩くための心得

- ◎準備運動・整理運動は必ず行いましょう。
- ◎食後 30 分から 1 時間は休憩してから歩きましょう。
- ◎体調が悪い時や気分が悪くなった時は無理せず中止しましょう。
- ◎飲み物は必ず持参し、こまめに水分補給をしましょう。
- ◎ごみは持ち帰りましょう。

持ち物

- ◆両手が自由に使えるものを選びましょう。(リュックやかっぱ等)
- ◆天候や季節、距離に応じた服装で。日差しが強い… 帽子・サングラス・長袖・長ズボン等
長距離… 軽食・糖分(キャラメル等)
寒さ・天候不良… 防寒着、厚手の帽子、雨かっぱ、手袋等
夜間… 反射板、防犯ベル
- ◆飲みもの 水筒やペットボトルで
- ◆タオル
- ◆健康保険証(コピー)があると望ましい

靴選び

- ◆つま先 …… 1 cm 程の余裕があり、指先が圧迫されない
- ◆靴底 …… 土ふまずのところがフィットしている。靴底が適度に曲がる。
- ◆かかと …… クッション性の素材が使われている。かかとがずれない。
- ◆甲 …… 甲の部分に圧迫感がない。
- ◆素材 …… 水がしみこまず、通気性が良い。

より効果的な歩き方

- 頭は揺らさずに……
- 視線はまっすぐ前へ……
- 呼吸は自分のリズムで……
- 肩の力を抜いてリラックス……
- ひじをやや曲げて腕を大きく振る……
- 腰の回転で歩幅を広げる……

- つま先でけて
- かかとからしっかり着地する……



～ストレッチ体操の紹介～

ウォーキングの前後にはストレッチをしましょう！

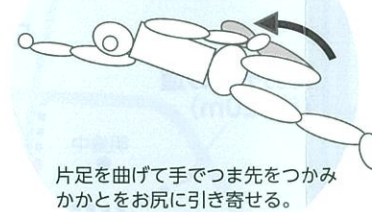
ウォーミングアップでは、痛いところがないか、体調は良いか、体と「体話」しながらゆっくりと身体をほぐしていきます。筋肉や腱を伸ばすことによって関節の動く範囲を広げ、身体が良く動くようになり、ケガの予防につながります。

クールダウンでは、使ったところの筋肉を心地よくゆっくりと伸ばしていきます。疲労回復や筋肉の張りや痛みを予防します。

ストレッチを行う時の注意点

1. 反動(弾み)はつけない。
息を吐きながらゆっくりとそのままの姿勢で 30~60 秒伸ばす
2. 意識する
身体の中のどの部分が伸びているのかを意識して行う。
3. 心地よく伸ばす
痛いと思うところまで伸ばさない。心地よく伸びていれば OK
4. 呼吸は止めない
呼吸は止めずにリラックスして行う。

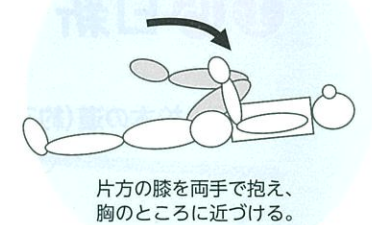
大腿(太もも)前のストレッチ



アキレス腱のストレッチ



大腿(太もも)後ろのストレッチ



肩のストレッチ



にのうでのストレッチ



体幹部のストレッチ

