

赤坂スポーツ公園のウォーキングで

楽しく健康づくり



赤坂スポーツ公園内の藤棚等のあるウォーキングコースは、一周約800メートルで歩数にしておおよそ1,000歩となります。二周で2,000歩。三周で3,000歩。四周で4,000歩。五周で5,000歩。……。十周で10,000歩。

【1日目標 1万歩】

平均的な日本人が1日で「摂取するカロリー」から「消費するカロリー」を引くと約300Kカロリー程度。このあまったカロリーが毎日溜まっていくことで肥満につながっていきます。

そしてこの300Kカロリーを消費するために必要な歩数が1万歩といわれています。

- 100kcal=30分 3,000歩
- 200kcal=60分 6,000歩
- 300kcal=90分 9,000歩



〈 月 〉 ◎ 無理をせず、目標を決めて歩こう!! 歩いた結果を記録してみましょう!

日にち(天候)	歩数	メモ
1日()		
2日()		
3日()		
4日()		
5日()		
6日()		
7日()		
8日()		
9日()		
10日()		
11日()		
12日()		
13日()		
14日()		
15日()		
16日()		

日にち(天候)	歩数	メモ
17日()		
18日()		
19日()		
20日()		
21日()		
22日()		
23日()		
24日()		
25日()		
26日()		
27日()		
28日()		
29日()		
30日()		
31日()		
累計		歩

赤坂スポーツ公園内の藤棚の下をウォーキング

赤坂スポーツ公園 指定管理者
公益財団法人 大垣市体育連盟

赤坂スポーツ公園内には藤棚がつながり、四季を通じ早朝からウォーキングを楽しむ人たちにぎわっています。

ウォーキングは、酸素を体内に取り込みながら行う有酸素性運動のひとつで、誰にでも手軽にできる運動です。

① どんな歩き方が効果的?

健康づくりのためには、ニコニコペースの有酸素性運動が効果的です。どんな歩き方が効果的かは、“ややきつい”と感じる程度のニコニコペースが最適です。脈拍からニコニコペースを見つけましょう。

- 同じくらいの速さで5分くらい歩きましょう。
- 立ち止まってすぐ、15秒間脈を測りましょう。

*下の表は、個人差がありますので、あくまでも参考としてください。また、何らかの病気で服薬中の人は、この表があてはまらない場合があります。主治医に相談のうえ運動をしましょう。

〈ニコニコペースの脈拍数〉

年齢	20代	30代	40代	50代	60代
15秒間の脈拍数	34~38拍	34~36拍	33~35拍	31~34拍	30~31拍

② 正しい歩き方

正しい姿勢を意識して、ウォーキングを習慣化しましょう。

- 目線は10~20メートル前方を見るようにしましょう。
- 手は軽く振り、自然な感じで腕を振りましょう。
- 歩幅はやや大きめ(普段よりも5cm~10cm)に取り、かかとから着地し、つま先で蹴りましょう。
- 肩の力を抜きリラックスしましょう。
- お腹を引き締め、背筋を伸ばしましょう。



③ ウォーキングの時の靴・服装・持ち物

【靴の選び方】

- つま先には指が動かせる程度のゆとりがあり、かかとや足の甲はぴったりあうものを選びましょう
- かかとは少し厚みがあるほうが、膝への負担が減ります。しかし、柔らかすぎると逆に疲れやすいので、指の付け根の部分は柔らかくて周りはやや硬めぐらいがいいでしょう。

- 購入するときは、必ず試着し履き心地を確かめましょう。試着の際は、両足を履いてみて、軽く歩いてみましょう。

【服装】

- 気候にあわせ、通気性・発散性の良いもの。
- 伸縮性がよく、体が楽に動かせるもの。
- 夏場は帽子を着用。
- 夕方や夜は白っぽい目立つもの。

【持ち物】

- 腕を振るためには、リュックやウエストポーチ。
- タオル、飲み物

④ ウォーキングの前後にストレッチ体操

けがの予防や疲労回復のために、ウォーキングの前後にはストレッチ体操をしましょう。

【ストレッチ体操のポイント】

- 痛くない、気持ちが良いところで伸ばしましょう。
- 息は止めず、自然に呼吸をしましょう。
- 反動をつけずに、1つの動作を15～20秒続けて伸ばしましょう。
- どこの筋肉を伸ばしているのかを意識しましょう。



① 腰の筋肉を伸ばしましょう

前方に腰からゆっくり曲げる。
膝は少し曲がってもよい。



② 太ももの前を伸ばしましょう

壁などにつかまって体を支えながら、
片足を持って、かかとをお尻に引き寄せる。

③ 足のふくらはぎを伸ばしましょう

脚を前後に開き、後ろ足のつま先を前に向け、
かかとを床につけて前足の膝を曲げる。



④ 背筋を伸ばしましょう

手の平を下向きに組んで頭上にあげ、背筋を伸ばす。
かかとはつけたままでよい。



⑤ もしもの時の応急処置

【足をひねった】

- 筋肉・腱や骨を痛めていることがありますので、冷やし、無理に動かさずできるだけ安静を保ちましょう。
- 腫れや発赤があるときは、添え木で固定して整形外科を受診しましょう。

【足をつった】

- つった部分の筋肉をゆっくり伸ばす。

* ふくらはぎの場合は足
先を手前に引っ張る。



* 太ももの後ろの場合は膝を伸ばして足
の先を手前に引っ張る。手が届かないと
きは、タオルを足先に引っ掛けて引っ張
りましょう。



* 足の裏の場合は足の親
指を手前に引っ張る。



この指標はあくまでも目安ですので、無理をせず、公園でのマナーを守って
楽しくウォーキングしてください。

大垣市加賀野4丁目62番地

公益財団法人 大垣市体育連盟施設管理課

TEL 0584-78-1122

FAX 0584-78-1129

ホームページ <http://www.ogaki-tairen.jp>

Eメール o_tairen@mb.ginet.or.jp