



ウォーキング!!

正しい歩き方で健康効果を高めよう!

あごを引き視線は
10m先の路面へ

呼吸は1歩ごとに
「吐く」「吐く」
「吸う」「吸う」

歩幅はいつもより
大きく、かかとから
着地させ、つま先で
蹴る



肩はリラックス
させ、軽く肘を
曲げて前後に大
きく振る

背筋を伸ばし、
胸を張って
堂々と

ウォーキングの健康効果

- ① 足腰の筋肉を使うことで脳が刺激され、老化や認知症の予防になる。
- ② 多くの酸素を体内に取り込み、効率よく体脂肪を燃焼させることができる。
- ③ 足の裏を刺激することで自律神経のバランスを整える。景色を眺めて気分もリフレッシュ!
- ④ 高血圧・動脈硬化などの生活習慣病の予防改善にも最適です。
- ⑤ 骨に刺激が加わり、骨が丈夫になるので骨粗鬆症の予防にも。

楽しくウォーキングをするために

● 歩く前に体調確認をしましょう

体調に変化があるときは無理せず、休むことも大切です。

● 快適に歩くための準備をしましょう!



● 身体の準備はいいですか?

出発する前にストレッチなど準備体操をしっかり行いましょう。

● 水分補給と終わった後のストレッチも忘れずに



★ 1日の平均歩数

	20代	30代	40代	50代	65~74歳	75歳以上
男	8600歩	9150歩	9300歩	7860歩	8310歩	7280歩
女	7550歩	8160歩	8600歩	9730歩	7070歩	7950歩

(平成25年ながおかヘルシープラン21より)

★ 目標は 1日平均+1,000歩!

理想は1日10,000歩!!!

★ 歩数計がないときは10分=約1,000歩と 考えましょう。

★ 各地域にもマップがあります。

長岡市ウォーキングマップ [検索](#)



～お花見名所編～



長岡市 健康課

① 福島江・栖吉川散策コース

川沿いには四季折々の花が咲き、自然観察をしながらのんびりと歩けます。春になると満開の桜並木を観に、たくさんのお花見客が訪れます。

距離：**4.8km** 歩数：約**8,000**歩

時間：ゆっくり歩き……**72分** さっさ歩き……**58分**

消費カロリー(目安)：体重(kg)×**3.8kcal** (体重50kgの場合…約190kcal)



② 悠久山健歩コース

まちなかから蒼紫の森を目指すロングコースです。折り返しの悠久山公園でお猿とちょっと一息。帰りは田園風景とシンボルロードで癒されて…。

距離：**9.2km** 歩数：約**15,330**歩

時間：ゆっくり歩き……**138分** さっさ歩き……**110分**

消費カロリー(目安)：体重(kg)×**7.2kcal** (体重50kgの場合…約360kcal)



シンボルロード