



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)×**3.8**kcal (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)×**7.2**kcal (体重50kgの場合…約360kcal)