

いっぱい歩いて再発見!
磯辺校区でみつけた!!

磯辺ウォーキングマップ

A
コース

野菜畑
はつらつコース

歩行距離
約3.9km

正しいウォーキングの仕方

ポイント①
視線はやや遠くを見てあごをひく

ポイント④
膝を伸ばしてかかとから着地し、つま先で地面をけて前進する



ポイント②
肘を軽く曲げる

ポイント③
胸を張り、背筋を伸ばす

ポイント⑥
歩幅は普段より広く、リズムカルに

あなたに最適な運動をしよう!

全力を出した時を「1」とすると、「0.5」のややきついと感じる強さで行うと効果的です。

ややきついを体感しよう! ・うっすらと汗をかき、少し息ははずむが会話ができる。
・心地よく運動している充実感を感じられる。

運動中の理想の心拍数を計算してみよう!
目標心拍数(拍/分) = $(220 - \text{年齢} - \text{安静時心拍数}^*) \times 0.5 + \text{安静時心拍数}^*$

年齢 安静時心拍数* 安静時心拍数*

※安静時心拍数は、起床時、静止状態での心拍数。

B
コース

B
コース
内張川
歩け歩けコース

歩行距離約5.0km

距離115m
「早歩き」とは、1分13秒で歩く速さ
「普通歩行」とは、1分43秒で歩く速さ

A
スタート
地点

距離130m
「早歩き」とは、1分20秒で歩く速さ
「普通歩行」とは、1分55秒で歩く速さ

距離100m
「早歩き」とは、1分で歩く速さ
「普通歩行」とは、1分29秒で歩く速さ

健康づくり
応援団
加盟店

健康づくり
応援団登録店
豊橋市では飲食店メニューの栄養成分表示や健康的な生活の情報発信する店を「健康づくり応援団」と認定しています。市内でこのステッカーのあるお店を探してみよう!!

とよはし健康マイレージ



豊橋市では、毎日の歩数など健康づくりで貯めたポイントによって記念品が当たる「とよはし健康マイレージ」を行っています。

