

天伯 ウォーキングマップ



ウォーキングをはじめる前に

ステップ① 体調チェック

- 体調が悪いときに運動を行うと、症状がさらに悪化します。運動前や運動中にこんな症状があれば運動を中止しましょう。
- 風邪、熱がある
 - 睡眠不足
 - めまい
 - 二日酔い
 - 気分がのらない
 - 全身がたるい
 - 下痢
 - 朝食抜き
 - 吐き気
 - 頭痛
 - 冷や汗
 - 激しい息切れ
 - 胸が痛い
 - 脚の関節の痛みがひどい

- 夏・冬はこんなことに注意しましょう!!
- 夏期** 熱中症、脱水症に注意
- こまめに水分補給
 - 高温時は避ける
 - 帽子を着用し、直射日光を避ける
- 冬期** 寒さ、凍結に注意
- しっかり防寒
 - 凍結している道路は、転倒に気を付ける

ステップ② 服装と靴を準備

- ウォーキングに適した服装
- 気候に合った、通気性・速乾性のある動きやすい服装で歩きましょう。
- 寒いときは「マフラー・手袋」を
 - 日差しが強い時は帽子を
 - 両手が空く「リュック」が便利(タオル・水分・着替え)上着等入れておく
 - 歩数計をつけて歩数をチェック

靴選びのポイント

- 圧迫されない**細靴**
- 重さ**軽いもの**
- 大きさはかかとがピッタリ
- つま先はゆったり
- クッション性がある
- 靴底が柔軟性がある
- 滑らない

ステップ③ 準備運動

長時間歩く時は、けがや事故防止のために「準備運動」をしましょう。終了後は、疲労回復を促進させるために「整理運動」を忘れず。



ステップ④ 正しい姿勢で効果UP!!

- 全身・無理せずリラックス
- 顔: あごを引く、視線は10~20m先
 - 上半身: 胸を張って、背筋を伸ばす
 - 脚: 太ももから前に出す感じ、歩幅は大きく、つま先で地面を蹴りかかとから着地
 - 腕: 手のひらを軽く握る、肘を曲げて前後に大きく振る

ステップ⑤ 今より、+10 (プラス・テン)

目指せ1日1万歩!! でも、もっと大切なことは楽しく続けることです。「身体活動基準2013」では、からだを動かすことを今よりも1日10分(ウォーキング約1,000歩)増やすことを勧めています。まずは、+10多く歩いてみませんか。

天伯山神社周遊コース

長いコース : 4.5km 約70分 約7,500歩
短いコース : 2.6km 約40分 約4,300歩

市民館より、四季折々の風景が楽しめる**田園地帯**を散策しながら、**技科大・天伯山神社**を目指す、校区を代表するコースです。

