



ウォーキング

手軽で効果バツグン!

正しい歩き方で運動効果を高めよう!

- 肩はリラックスさせ、軽く肘を曲げる。足の動きに合わせて前後に大きく振る。
- 背筋を伸ばし、胸を張って堂々と歩く。
- 呼吸は1歩ごとに「吸う」「吸う」「はく」「はく」足の動きに合わせてリズムカルに。
- あごを引き、視線は10m先の路面へ。
- ぶらぶら歩きでは運動効果が得られない。額にうっすら汗がにじむ程度のスピードで。
- 歩幅はいつもより大股ぎみに、ヒザを伸ばして、かかとから着地させ、つま先で蹴る。

美水の郷 健康ウォーキング コースマップ

ウォーキングシューズを選ぶポイント

- 自分の足にフィットし、履き心地のよい一足を探しましょう!
- 通気性があり甲の部分に圧迫感を感じない
 - かかとをしっかり包み込み、足がずれない
 - つま先は1cm程の余裕があり小指や親指のつけ根が圧迫されない
 - 適度な厚みがあって衝撃を吸収してくれる
 - 靴底が適度に曲がる
 - 土踏まずの部分がフィットしている

スタートからここまで **8km**

ウォーキング消費カロリー
1分間100歩のペースで30分歩くと約100kcal消費!

例えば 体重60kgの人が時速6kmのウォーキングを30分行うと約120kcal消費します。

- 歴史探訪コース (約6km/約120分) 小学生以上にピッタリ!
- 大山を望むショートコース (約4km/約40分) 小学生以上にピッタリ!
- 日本海を望むミドルコース (約8km/約80分) 中学生以上にピッタリ!
- 名水を巡るロングコース (約16km/約160分) 中学生以上にピッタリ!

● 美水湧水ポイント 湧水を汲むことができます。 ● トイレ

※このイラストマップはデフォルメしているため、縮尺等が実際と異なります。予めご了承ください。(平成22年10月作成)