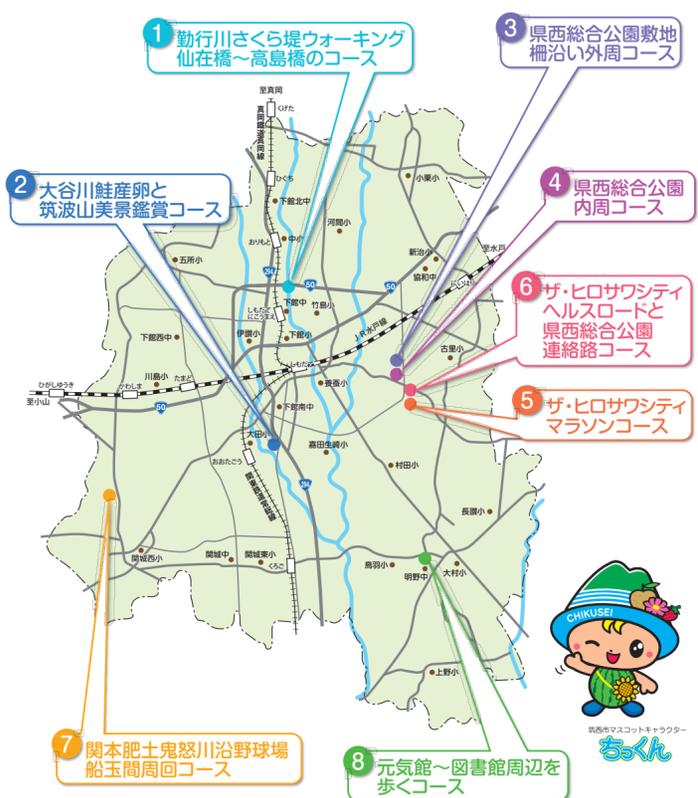


筑西市 ヘルスロードマップ



めざせ! す〜っと健康
筑西市 健康増進課

筑西市 ウォーキングコース 全8コース



手軽にできるウォーキングは運動の基本です

- 生活習慣病の予防ができます。**
血圧や血糖値を下げる効果があります。また、「がん」などの生活習慣病のリスクが下がると言われています。
- 心肺機能が向上します**
運動を習慣化して取り組むと、持続力や全身の筋力等が向上します。
- ストレスの解消になります。**
気分転換が出来て、心身の健康増進につながります。

ウォーキングをする時に気をつけること

準備運動
準備運動をすると柔軟性が高まり、歩きやすくなります。また、運動効果もアップします。

- 腰と股関節**

両足を肩幅より広く開いて、つま先を少し外側に向け腰を落とし両膝を曲げ、膝の上に手を置きます。この体勢で上体を左右にひねります。10秒キープ左右2回ずつ。
- 膝の屈伸**

前傾姿勢で膝に手をついて膝を押し、足の裏側の筋肉を伸ばし、その後、膝を曲げてしゃがみこむ姿勢になります。3〜5回が目安です。
- アキレス腱**

両手を腰に当て、右足を前方に出し、後ろ足の膝を曲げながらかかとが浮かないように腰を落として20秒キープ。各2回。次に、左足を前に出し同様に行います。
- 手首と足首**

手首は、両手の指を組んで支点にして、足首はつま先を支点にします。内回し外回しを10回。最後に、手首・足首を振りましょう。

整理運動
急に運動をやめると、心臓の負担になってしまいます。徐々に運動を緩めることが大切です。疲労回復が早まり、筋肉痛を防ぐことができます。軽い体操やストレッチをして、終了しましょう。

水分補給・休憩・熱中症予防を忘れずに。
ウォーキングを始める前・最中・後で、水分を補給しましょう。暑い時期には、帽子をかぶり吸汗性の素材の服を着たり、紫外線対策も必要です。

ややきついくらいの運動強度で行いましょう。
ウォーキングは、ダラダラと歩くだけでは効果も薄く、正しい歩き方を意識することで効果も上がり、楽しく行うことができます。

効果が高いウォーキングフォーム

- あごをひいて目は7〜10m先を見ましょう
- 肩の力は抜いてリラックスしましょう
- 腕をしっかりと振りましょう
- 胸を張り背筋を伸ばします
- 膝は伸ばし、足をしっかりと伸ばしましょう
- 着地はかかとからです
- 歩幅はいつもより5〜10cm位大きくしましょう

正しい靴の選び方・履き方

- 選び方**
指先に親指1本分のゆとりをもつ。きつくなく、足の指が広げられるかを確認する。
- 履き方**
- 靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくります。
 - 「かかと」で軽く地面を叩き、「かかと」をきちんと収めます。
 - 体重をつま先へ移動させ、「かかと」を上げた状態で靴ひもでもしっかりと固定します。

正しい靴の履き方ができると、足の負担が軽減できます。

注意事項

ヘルスロードは一般の公道です。ウォーキングに際しては、車両に気をつけ、明るい色の服を身につけるなど、交通事故には十分に注意しましょう。

持病のある人、高齢の人は事前に、医師と相談してください。

全コース制覇めざしてレッツ!ウォーキング

各コースを達成したら**日付**を記入してください。

コース1 勤行川さくら堤ウォーキング 仙在橋〜高島橋のコース	コース2 大谷川鮭産卵と 筑波山美景鑑賞コース	コース3 県西総合公園敷地 柵沿い外周コース
コース4 県西総合公園内周コース	コース5 ザ・ヒロサワシティ マラソンコース	コース6 ザ・ヒロサワシティヘルスロードと 県西総合公園連絡路コース
コース7 関本肥土鬼怒川沿野球場 船玉間周回コース	コース8 元気館〜図書館周辺を 歩くコース	全コース 制覇

もう1回!

コース1 勤行川さくら堤ウォーキング 仙在橋〜高島橋のコース	コース2 大谷川鮭産卵と 筑波山美景鑑賞コース	コース3 県西総合公園敷地 柵沿い外周コース
コース4 県西総合公園内周コース	コース5 ザ・ヒロサワシティ マラソンコース	コース6 ザ・ヒロサワシティヘルスロードと 県西総合公園連絡路コース
コース7 関本肥土鬼怒川沿野球場 船玉間周回コース	コース8 元気館〜図書館周辺を 歩くコース	全コース 制覇 ×2

健康づくり奨励単位認定事業に該当します

1コース、ウォーキングごとに1ポイント押印します。全コース制覇したら、ボーナスポイントとして、3ポイントを贈呈します。ご都合の良いときに、ウォーキング日を記入したこの筑西市ヘルスロードマップと「単位認定手帳」を健康増進課へご持参ください。「単位認定手帳」は、健康増進課で配布しています。

毎月第1日曜日は、『筑西市民ウォークの日』です。是非、ご参加ください。申込みは、不要です。詳しくは、広報紙の15日号を見てね。

筑西市 健康増進課
筑西市丙 360 番地 2階⑤番窓口
☎ 0296-22-0506

**1 勤行川さくら堤ウォーキング
仙在橋～高島橋のコース**
2.3 km周回コース
全アスファルト舗装

勤行川沿いで、春は桜並木と土手の草花、四季を通じて川の風情と田園風景が楽しめます。



**3 県西総合公園
敷地柵沿い外周コース**
2.7 km周回コース
全アスファルト舗装

公園を出て、柵沿いに外周（一般道）を歩くコースです。



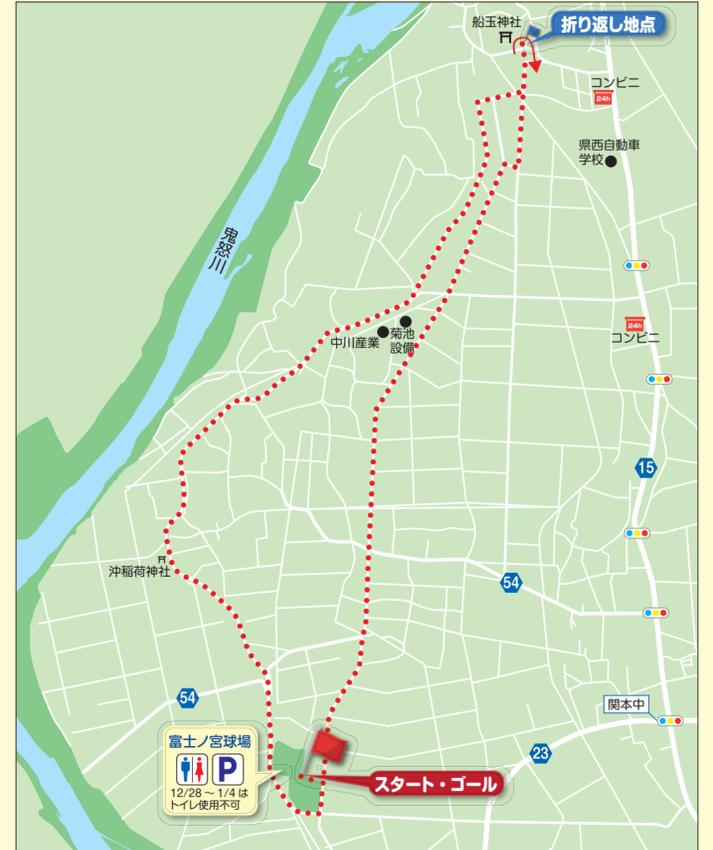
**5 ザ・ヒロサワシティ
マラソンコース**
4.1 km周回コース
全アスファルト舗装

ザ・ヒロサワシティ内設置のマラソンコースで周辺を歩くコースです。



**7 関本肥土鬼怒川沿
野球場船玉間周回コース**
6.6 km周回コース
全アスファルト舗装

南北に延びるコースが特徴で、西側に鬼怒川河川敷・東側にのどかな田園風景をみながらのコースです。



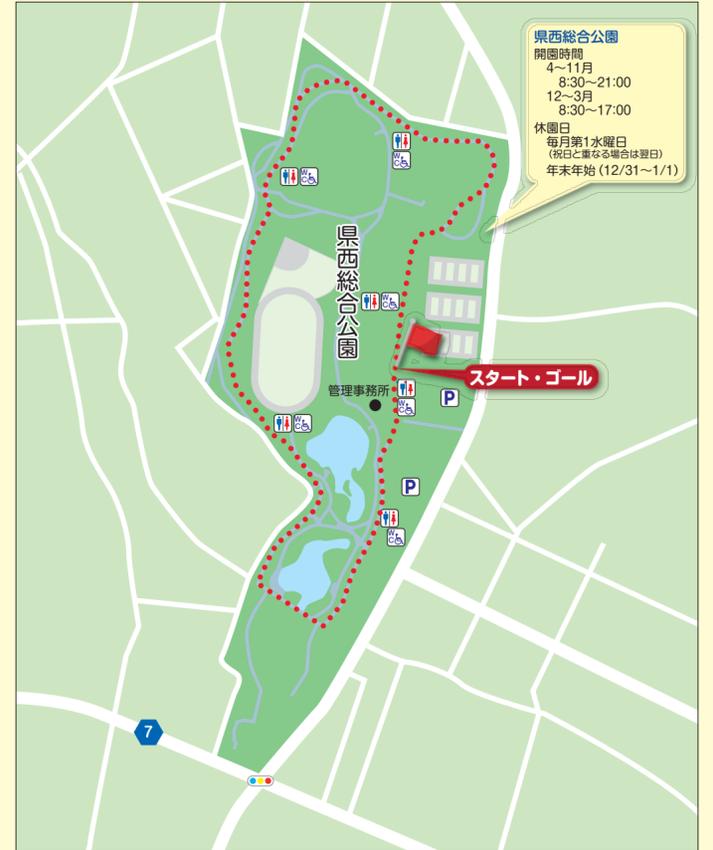
**2 大谷川鮭産卵と
筑波山美景鑑賞コース**
2.8 km周回コース
アスファルト舗装

きらいち筑西店をスタート・ゴールにして、農道～大谷川沿いを歩くコースです。



4 県西総合公園内周コース
2.4 km周回コース
歩行者専用コース

公園内で、花壇等が整備されています。



**6 ザ・ヒロサワシティヘルスロードと
県西総合公園連絡路コース**
片道 2.8 kmコース
全アスファルト舗装

茂田にあるザ・ヒロサワシティの敷地内美術館をスタートし北上、県西総合公園までのコースです。



8 元気館～図書館周辺を歩くコース
2.6 km周回コース
全アスファルト舗装

春には桜が咲き、あけの元気館では温泉、プールが楽しめます。

