

健康ウォーキングコースマップ

はじめましょう!  
健康ウォーク

ウォーキング  
初級者に  
おすすめ



河内長野市立保健センター



手軽に行える運動のひとつに、ウォーキングがあります。保健センターでは、ひとりでも多くの河内長野市民が運動習慣を身につけるきっかけづくりとなるように、健康ウォーキングコースマップ「はじめましょう!健康ウォーク」を作成しました。

安全で効果的なウォーキングを実践し、健やかな生活を目指しましょう。



## も く じ

- ① 知ってびっくり!ウォーキングの効果 1
- ② 必読!  
安全にウォーキングをするために 2
- ③ ひとめでわかる★全コース紹介 6
- ④ 各ウォーキングコース紹介 8
- ⑤ 歩数記録表 22



# ① 知ってびっくり! ウォーキングの効果

## ストレス解消

四季折々の植物や景色・  
景観を楽しむことで気分  
がリフレッシュします。

## 若さを保つ

足を動かすと、脳と筋肉  
が刺激され、脳細胞が活  
性化して老化を防ぎます。

## 肥満解消

身体のすみずみにたくさ  
んの酸素が運ばれて、効  
率よく脂肪を燃やすこと  
ができます。



## 骨粗しょう症予防

骨に適度な刺激を与える  
ことで骨が強化され、骨  
粗しょう症の予防に効果  
があります。

## 生活習慣病予防

血行や代謝がよくなり、動  
脈硬化や高血圧、糖尿病  
を予防できます。

## 2 必読！安全にウォーキングをするために

### 安全にウォーキングをするために心がけたいこと

#### 服装

- 動きやすく、目立つ色や光を反射させる素材が付いているもの
- 季節にあわせた服装  
(夏期)  
汗がすぐに乾く、通気性の良い素材のもの  
(冬期)  
身体の熱を調整できるよう重ね着をする



#### くつ

- 履き心地がよく、ひも結び型。履き口にパッドが入っている・靴底に滑り止めがある・軽くて底が厚くクッション性に優れている・つま先に1cm位余裕があるもの



#### くつした

- 伸縮性があり、汗を吸い取る素材が適しており、靴ずれ予防にもなる

#### 帽子、サングラス

- 直射日光を避けることができる

#### 飲みもの

- 脱水症を予防するため、水・お茶・スポーツドリンクなどがよい

#### かばん

- リュックなど両手が自由に使えるもの

#### レインウェア

- 急な天候の変化に不可欠



### 正しいウォーキングのポイント

リズムカルに歩く

首・肩・腕の力を抜いて

腕は大きく振って

腰の位置を高く背筋を伸ばして

歩幅は少し大きく

着地はかかとから



### いざという時の応急処置

#### 足首のねんざ

ウォーキング中、不安定な地面や段差でつまずいて足首をひねることがあります。そんな時は、できるだけ早く、患部を氷のうや氷水で15分から30分冷やしましょう。あらかじめ包帯などで圧迫してから冷やすのも良いでしょう。マッサージなどはせず、患部は安静に保ちます。腫れや痛みが強い場合には、専門医を受診しましょう。



# ウォーキング前のストレッチ

<p>① 背伸び（上と横）</p>  <p>・上と左右に気持ちよく伸ばす</p>	<p>② 背中と胸を開く</p>  <p>・背中を丸く ・胸を少し上に向ける</p>	<p>③ 肩回し</p>  <p>・前から後ろ、後ろから前に回す</p>	<p>④ 腰回し</p>  <p>・右回し左回しと大きく回す</p>
<p>⑤ 太ももの前</p>  <p>・腰を前に押し出すように ・おへそを斜め上に向けてるように ・足を両手で持つ（壁を持ち片手でもよい） ・持っている足の膝が前にでないように</p> <p>簡単 ←————→ 難しい</p>	<p>⑥ 屈伸・膝回し</p>  <p>・腰幅に足を開き、かかとが浮かないように屈伸 ・膝を大きく右回し左回しと回す</p>	<p>⑦ 股関節開き・ひねり</p>  <p>・足を大きく開き、腰をおとす ・股関節を開いた後、左右にゆっくりと肩を入れてひねる</p>	<p>⑧ 伸脚</p>  <p>・片足ずつ足の内側をゆっくりと伸ばす</p>
<p>⑨ ふくらはぎ～アキレス腱・お尻</p>  <p>・足を腰幅に開き片足を後ろへ伸ばす ・両方の足の裏を床につける ・両足のつま先は前向き ・後ろの椅子に腰をかけるように背中を伸ばす ・前足を伸ばし、つま先は上向き</p>	<p>⑩ 手首・足首</p>  <p>・手首と足首を外回しと内回し ・足首はかかとで円を描くように回す</p>	<p>⑪ 首</p>  <p>・前後左右に曲げ、左右にひねる ・回すときは前に深く後ろは浅く</p>	<p>⑫ 深呼吸</p>  <p>・ゆったりとした気持ちのよい大きな呼吸</p>

### 3 ひとめでわかる☆全コース紹介



**P. 8~9**  
 「くろまるくんおすすめ!  
 学んでダイエットコース」  
 距離 ▶ 5.0km 時間 ▶ 1時間50分

**P. 10~11**  
 「爽快 奥河内 滝畑ダムコース」  
 距離 ▶ 5.1km 時間 ▶ 1時間50分

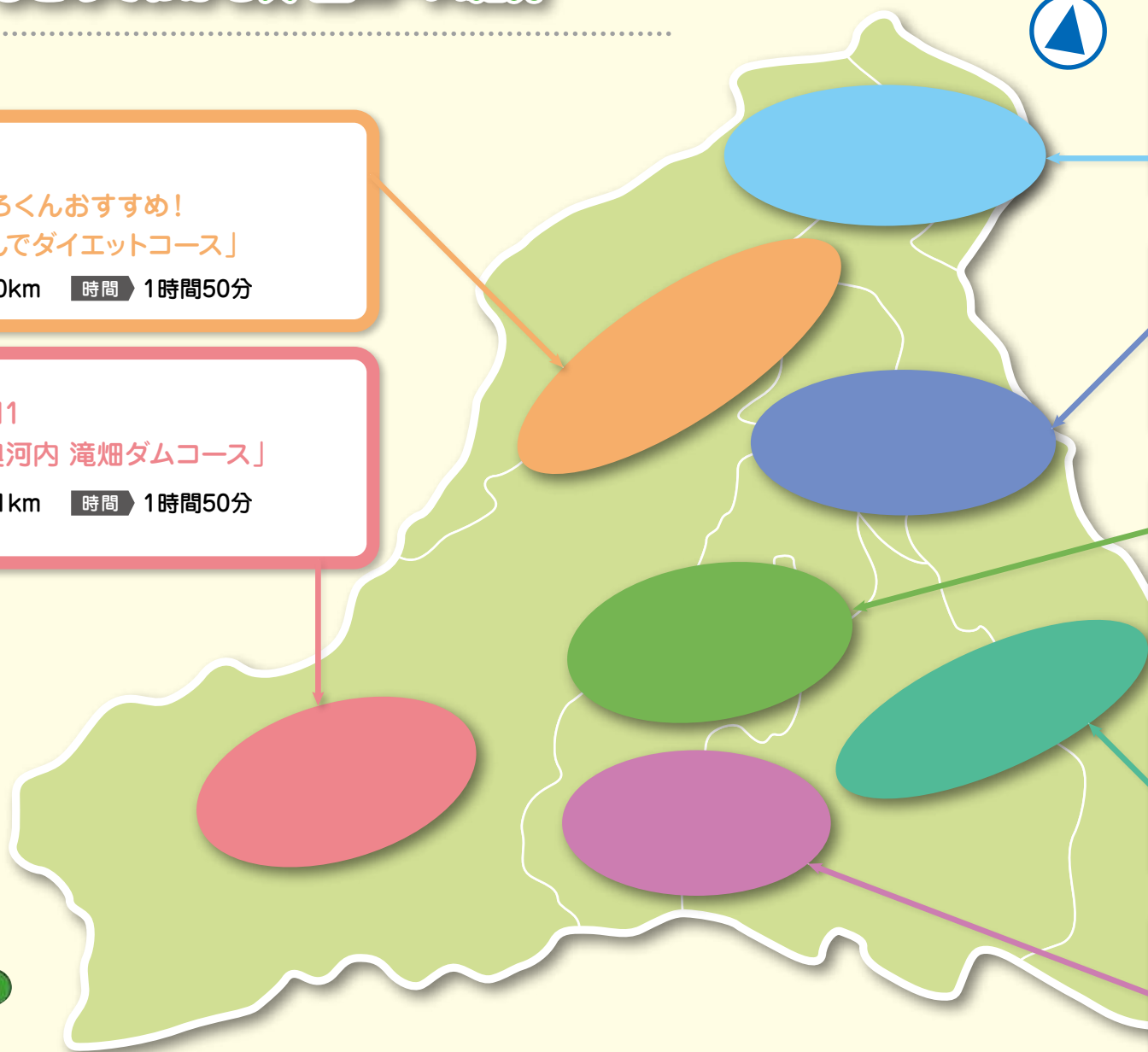
**P. 12~13**  
 「メタボ解消コース」  
 ① 距離 ▶ 5.0km 時間 ▶ 1時間50分  
 ② 距離 ▶ 3.8km 時間 ▶ 1時間20分

**P. 14~15**  
 上級者向け  
 「森と歴史を感じるトレーニングコース」  
 距離 ▶ 8.7km 時間 ▶ 2時間30分

**P. 16~17**  
 「いつの間にか脂肪燃焼コース」  
 距離 ▶ 5.7km 時間 ▶ 2時間

**P. 18~19**  
 「大自然とおしゃべりコース」  
 距離 ▶ 5.0km 時間 ▶ 1時間50分

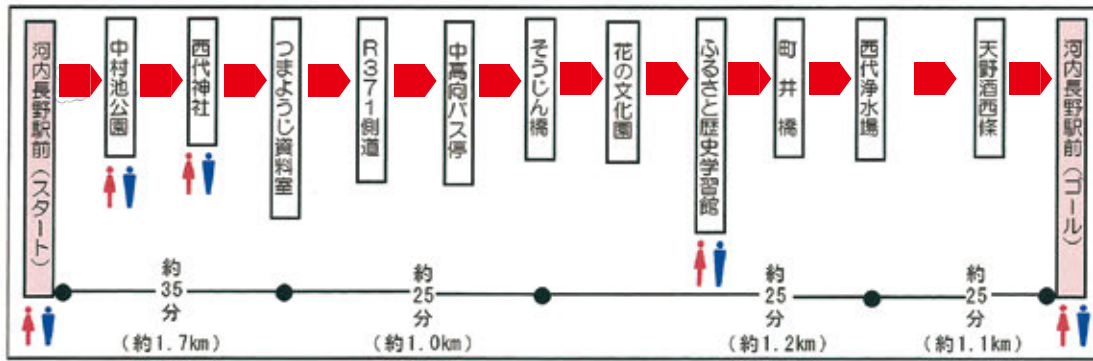
**P. 20~21**  
 「酸素満腹コース」  
 距離 ▶ 4.0km 時間 ▶ 1時間20分



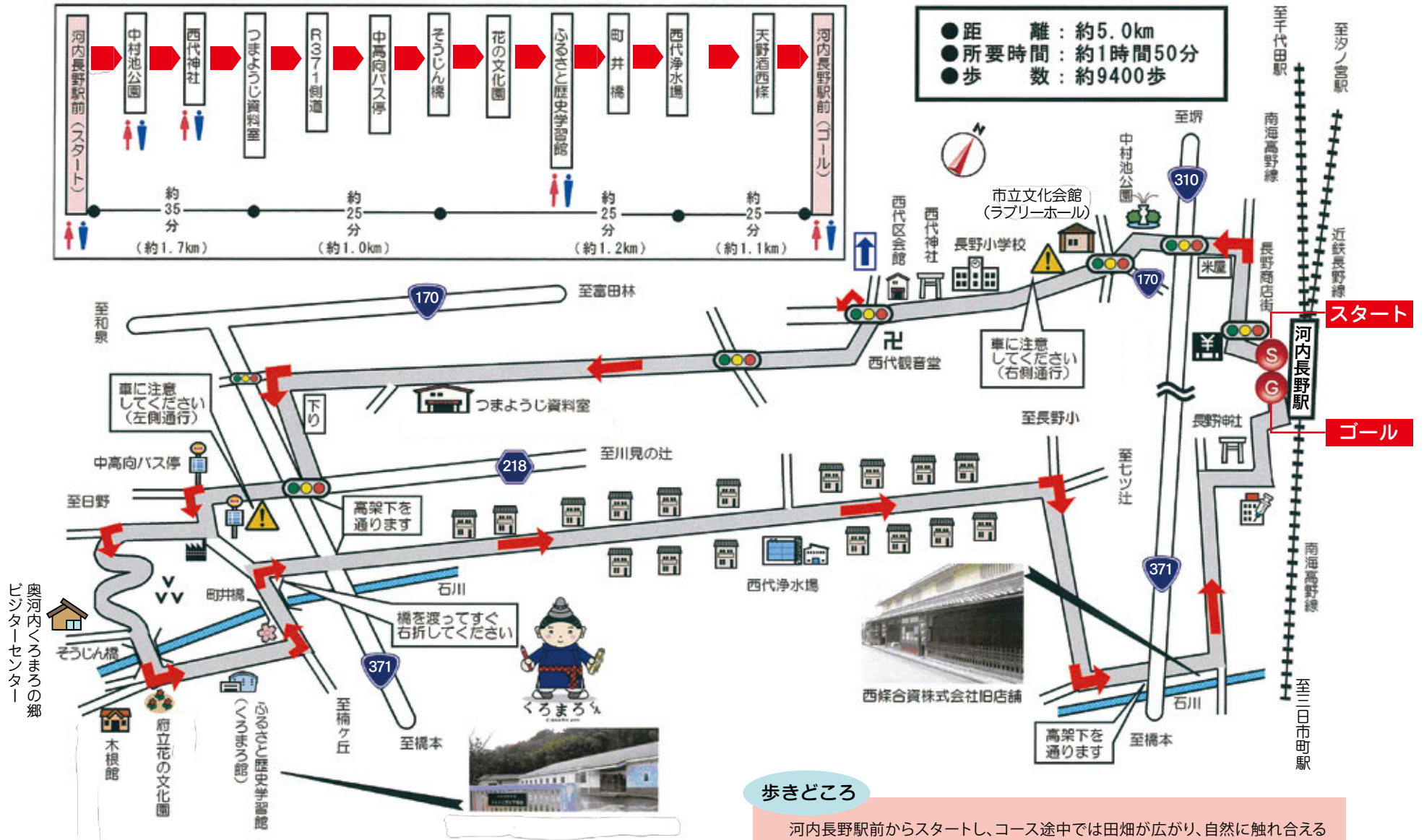
# 4 各ウォーキングコース紹介

## 「くろまるくんおすすめ! 学んでダイエットコース」

S スタート  
G ゴール



● 距離 : 約5.0km  
● 所要時間 : 約1時間50分  
● 歩数 : 約9400歩



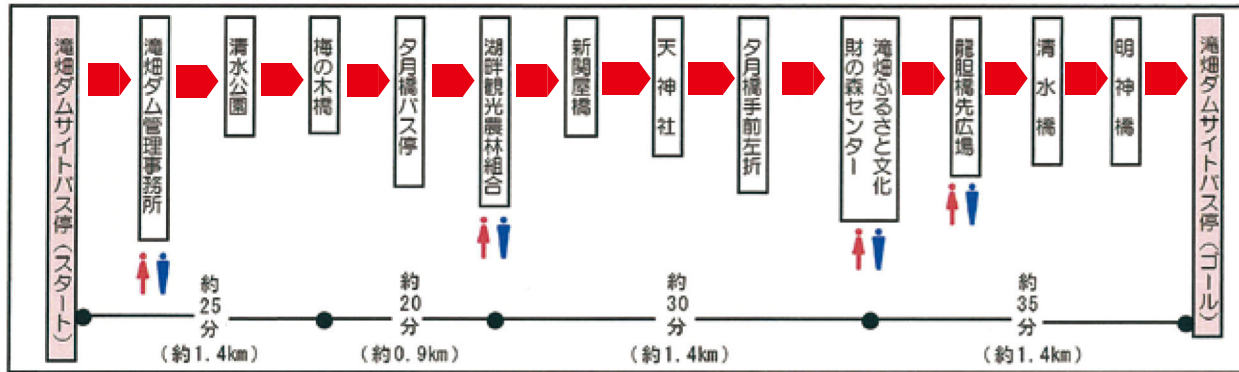
**歩きどころ**

河内長野駅前からスタートし、コース途中では田畑が広がり、自然に触れ合えるコースです。また、つまようじ資料室、木根館、花の文化園、ふるさと歴史学習館などがあり、河内長野市の自然、産業、歴史、文化などを楽しく学ぶことができます。急な坂道もなく、平坦で歩きやすいコースです。

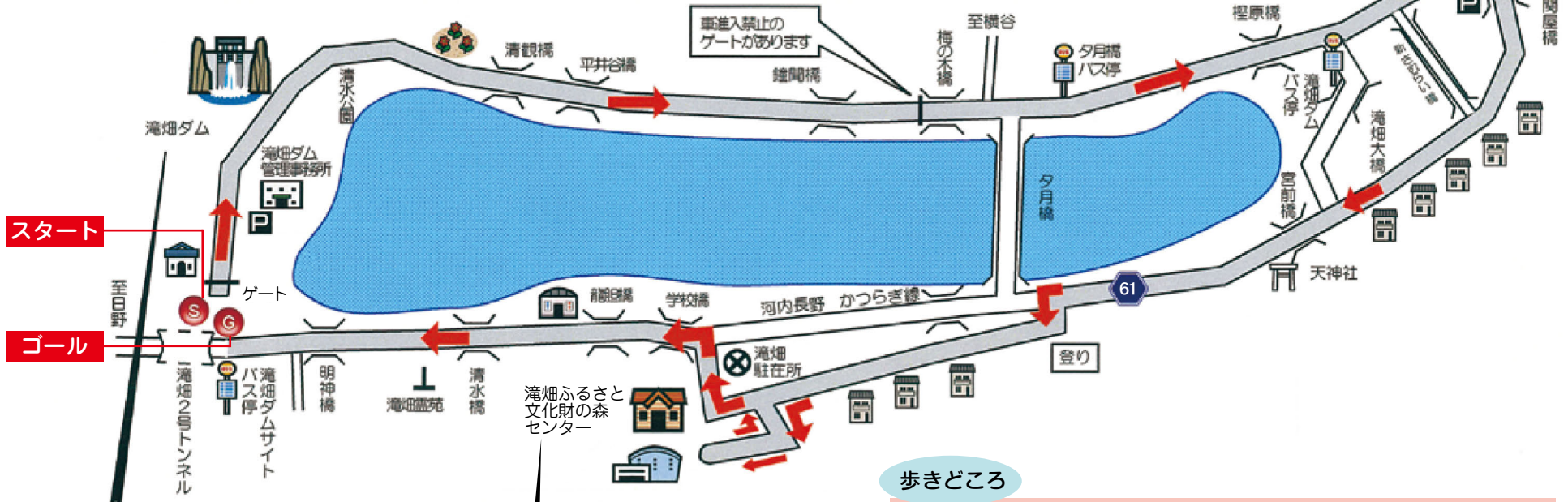
○消費エネルギー(めやす) あなたの体重  $0.7\text{kcal} \times [ \quad ]\text{kg} \times 5.0\text{km} = [ \quad ]\text{kcal}$  あなたの消費エネルギー

# 「爽快 奥河内 滝畑ダム コース」

● スタート  
● ゴール



● 距離：約5.1km  
● 所要時間：約1時間50分  
● 歩数：約9800歩



スタート  
ゴール

## 歩きどころ

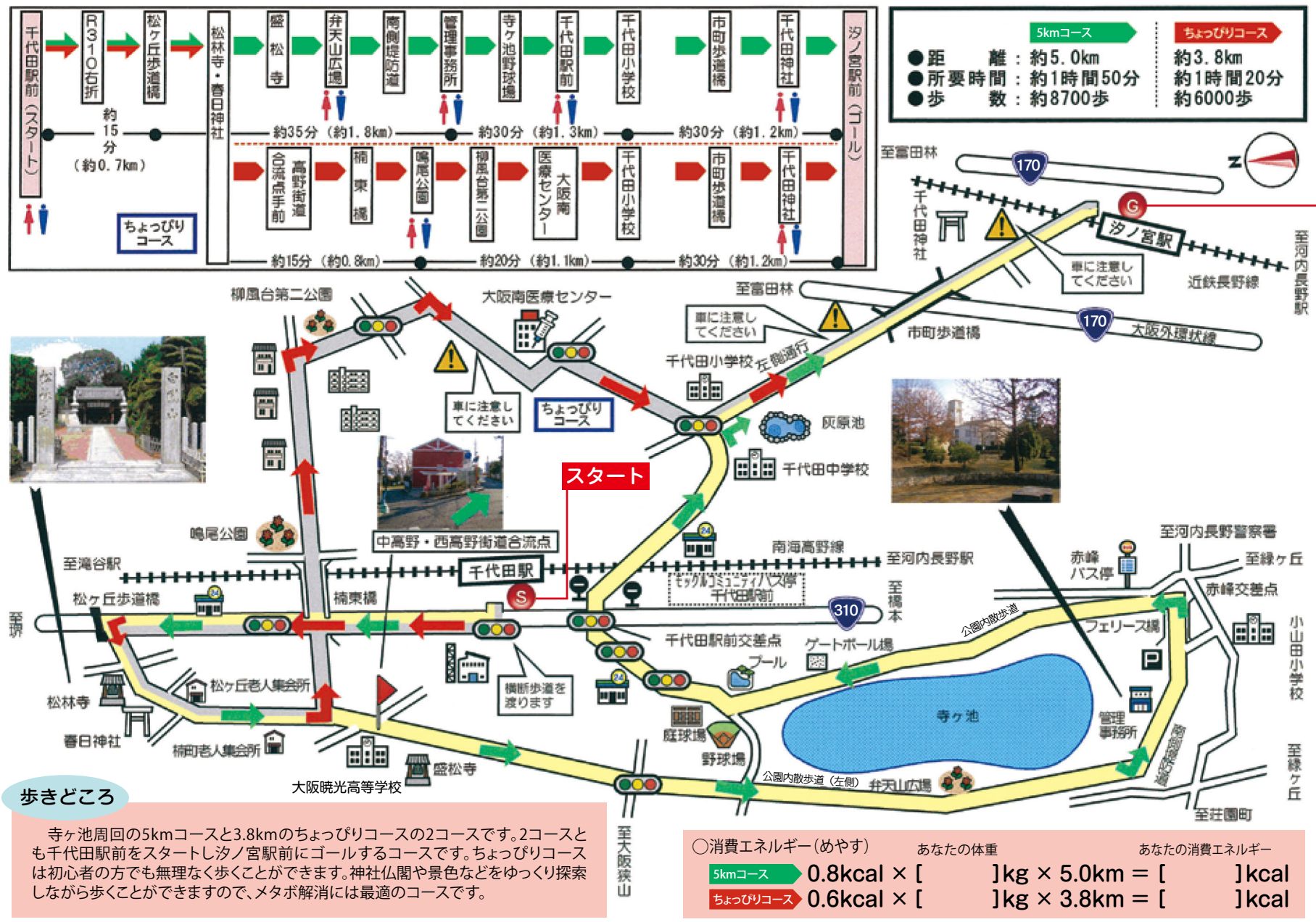
奥河内を代表する滝畑ダムの周回コースです。緑に囲まれた湖水として知られ、毎年渡り鳥(オシドリなど)の飛来が見られます。コースはほとんど平坦で、雄大な大自然やダムを眺めながら気持ちよく歩くことができます。  
[交通案内]河内長野駅よりバスで「滝畑ダムサイト」下車



○消費エネルギー(めやす) あなたの体重 あなたの消費エネルギー  
 $0.6\text{kcal} \times [ \quad ]\text{kg} \times 5.1\text{km} = [ \quad ]\text{kcal}$

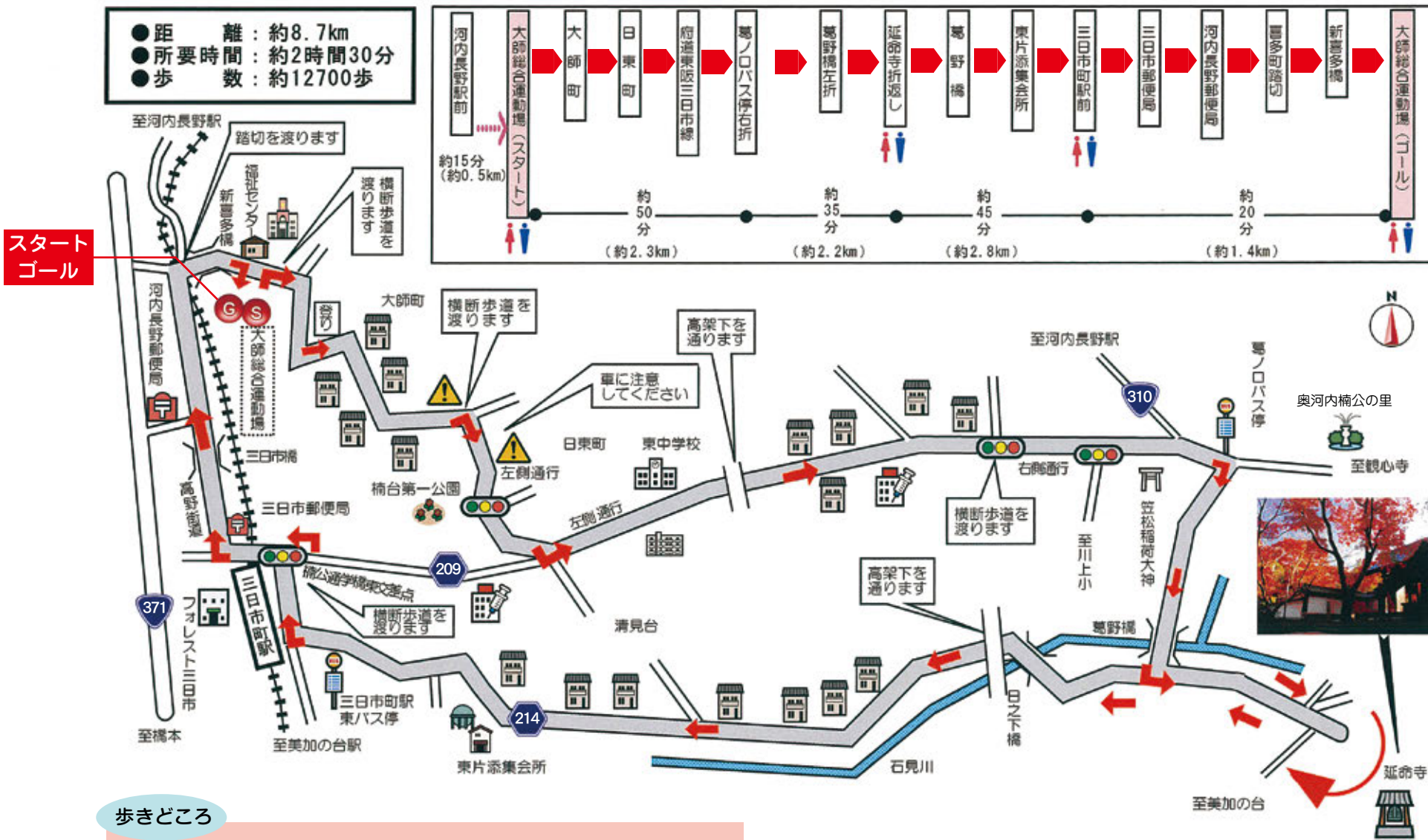
# 「メタボ解消コース」

S スタート  
G ゴール



**歩きどころ**  
 寺ヶ池周りの5kmコースと3.8kmのちobbyりコースの2コースです。2コースとも千代田駅前をスタートし汐ノ宮駅前にゴールするコースです。ちobbyりコースは初心者の方でも無理なく歩くことができます。神社仏閣や景色などをゆっくり探索しながら歩くことができますので、メタボ解消には最適のコースです。

# 「森と歴史を感じるトレーニングコース」



## 歩きどころ

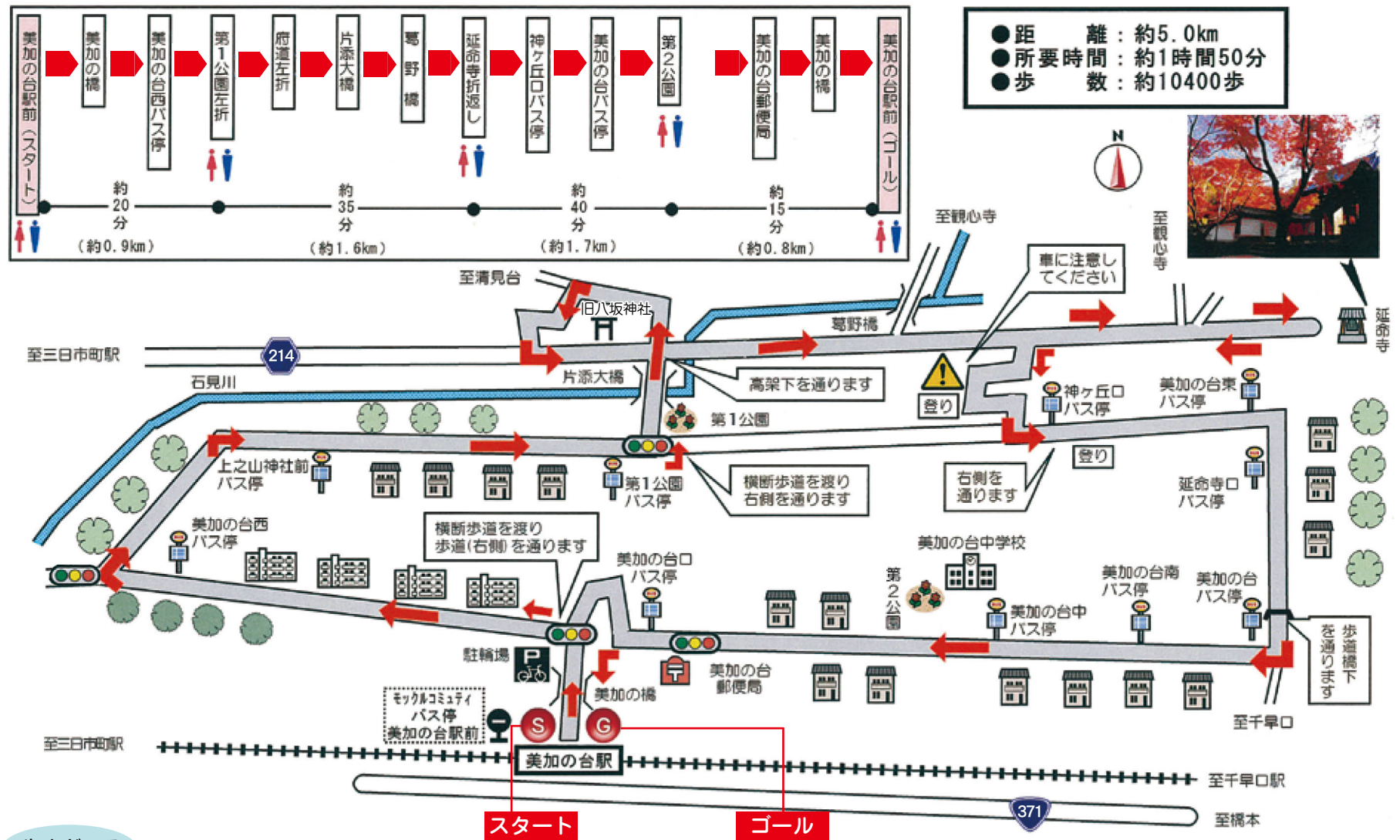
大師総合運動場をスタートして登り坂が続きますが、自然に囲まれたのんびりしたコースです。「紅葉の名所」として有名な延命寺を折り返します。コース後半には、古い町並みが残る三日市宿や木造の派出所として貴重な旧三日市交番などが並ぶ高野街道も通ります。

○消費エネルギー(めやす) あなたの体重 あなたの消費エネルギー  
 $0.9\text{kcal} \times [ \quad ]\text{kg} \times 8.7\text{km} = [ \quad ]\text{kcal}$



# 「大自然とおしゃべりコース」

● S スタート  
● G ゴール



## 歩きどころ

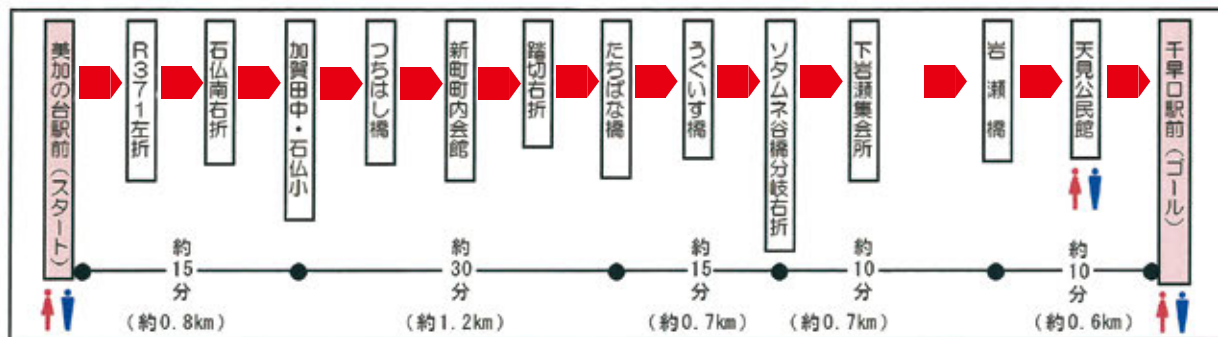
美加の台駅前から美加の台の住宅を周回し、延命寺を折り返すコースです。前半はゆったりとした登り坂ですが、全体的に平坦なコースです。コースの途中には大自然を眺められるスポットがたくさんあります。お友達やご家族と一緒におしゃべりしながら歩ける楽しいコースです。

○消費エネルギー(めやす) あなたの体重 あなたの消費エネルギー

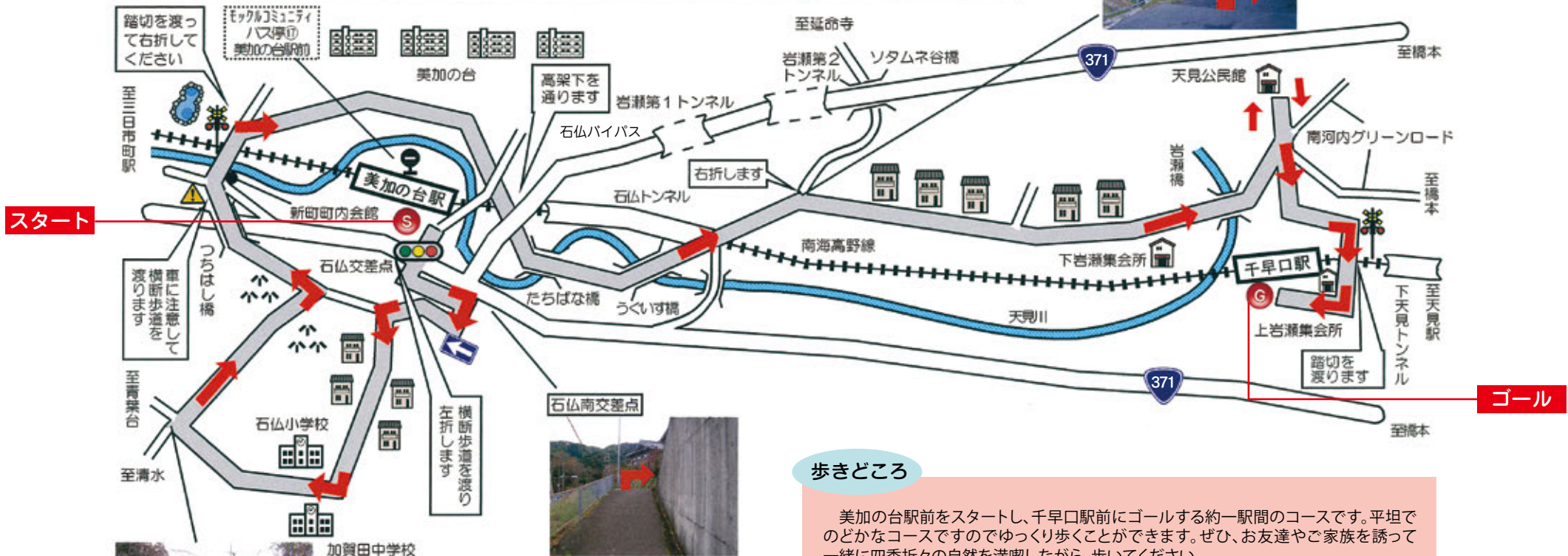
$$0.8\text{kcal} \times [ \quad ]\text{kg} \times 5.0\text{km} = [ \quad ]\text{kcal}$$

# 「酸素満腹コース」

S スタート  
G ゴール



● 距離：約4.0km  
● 所要時間：約1時間20分  
● 歩数：約8000歩



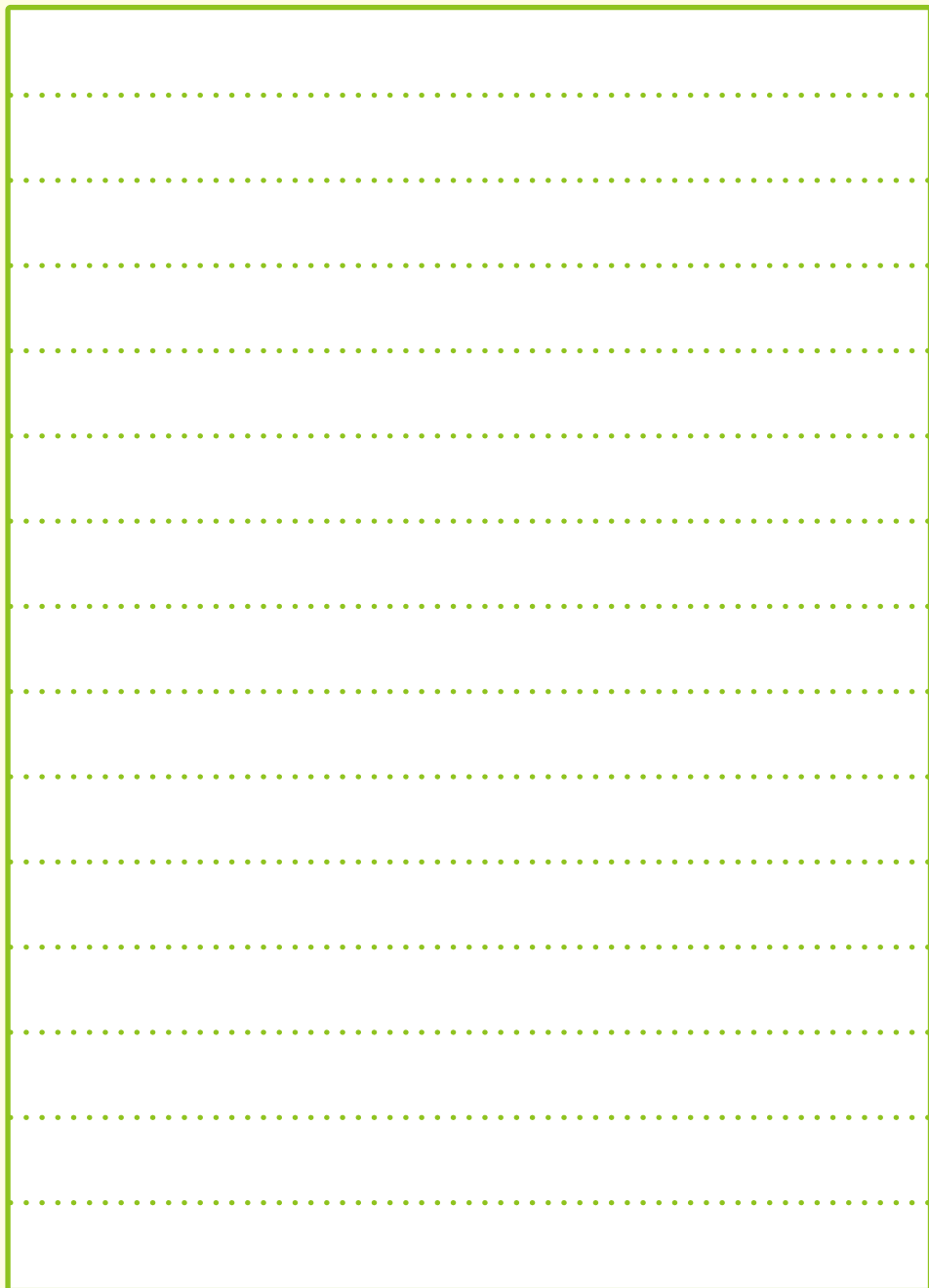
## 歩きどころ

美加の台駅前をスタートし、千早口駅前にゴールする約一駅間のコースです。平坦でのどかなコースですのでゆっくり歩くことができます。ぜひ、お友達やご家族を誘って一緒に四季折々の自然を満喫しながら、歩いてください。

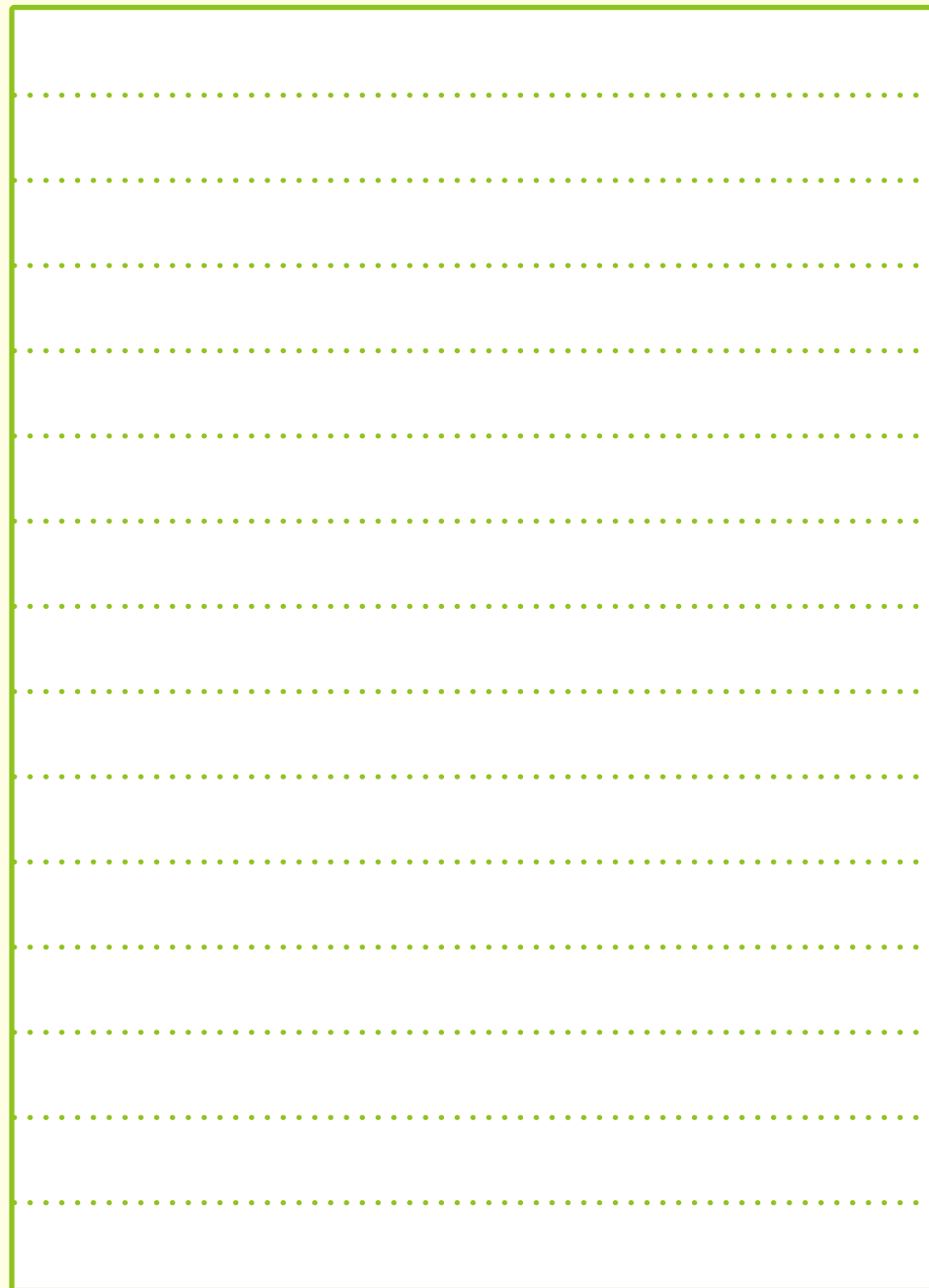
○消費エネルギー(めやす) あなたの体重 あなたの消費エネルギー  
 $0.7\text{kcal} \times [ \quad ]\text{kg} \times 4.0\text{km} = [ \quad ]\text{kcal}$



MEMO



MEMO





## 河内長野市立保健センター

〒586-0008 河内長野市木戸東町2番1号  
電話／0721-55-0301 FAX／0721-55-0394