

[illegible]

健康ウォーキングを続けてみましょう！

いつもより、歩幅を広げて歩きます。無理に早く歩く必要はありません。腕をしっかり振って、リズムカルに歩きましょう！

最初は短いコースからチャレンジ！慣れてきたら長いコースもチャレンジしてね。

第1目標：週に2～3回実施。第2目標：3週間続ける。第3目標：3か月続ける。

自分のペースでコースを決めて、楽しみながら続けてみてください。

※膝や腰が痛い場合は無理せず、体調が悪い時は中止してください。

簡単なストレッチや筋力トレーニングを続けよう！

家庭で、気軽にできる体操で結構です。ウォーキングと一緒に必ず体をほぐしましょう。

第1目標：週に4～5回実施。第2目標：3週間続ける。第3目標：3か月続ける。

めざせ！スポーツ・健康フェスティバル「ヘルスウォーキング大会」完走！

ここが目標です！毎年秋に岡志別の森運動公園にて開催

きらい健康ふれあいウォーキング

登別東地区周辺



登別市教育委員会



登別市ウォーキングマップ

貴重種の紹介③
「ハチクマ」
夏鳥として日本に渡来し、北海道、本州で繁殖。

	コース名	時間	走行距離	Exポイント	消費Cal
1	黄色 婦人センターコース	17分	1.3km	1.1Ex	71.4Kcal
2	赤 登別東しっかりコース	32分	2.5km	2.1Ex	134.4Kcal
3	青 登別川せせらぎコース	48分	3.8km	3.2Ex	201.6Kcal
4	ピンク 登別東満喫コース	62分	4.8km	4.1Ex	260.4Kcal
5	緑 登別温泉通コース	55分	4.0km	4.6Ex	288.8Kcal

※消費カロリーは運動強度を4メッツ、緑コースのみ5メッツ、体重が60kgの人で計算しています。

～アドバイス～

準備運動・整理運動は必ずやりましょう！

体力に合わせて自分に合ったコースを作りましょう。

気分が悪くなったら途中で止めましょう！

利用しやすい場所をスタート・ゴール地点にしましょう。

貴重種の紹介④
「エゾマンテマ」
温帯。海岸や川原の岩礫地に生える。7月～8月頃花が咲く。

貴重種の紹介①
「ムシャリンドウ」
温帯。丘陵地や山地の日当たりのよい草原に生える。7～8月頃花が咲く。

～消費カロリーの計算方法～

- ・通常の健康ウォーキングは4メッツ
- ・ノルディックウォーキングは6メッツ

メッツ×時間（h）＝エクササイズ（Ex）

例 4メッツの運動を30分
4メッツ×0.5h＝2エクササイズ
エクササイズ（Ex）×体重×1.05＝消費カロリー（kcal）

貴重種の紹介⑤
「エゾサンショウウオ」

成体が生息する林床と繁殖地となる流れのゆるい静水域、浸出水の水たまり等の環境で生息している。

NP0 法人健康栄養ネットワーク
北海道大学 医学博士 大塚吉則

登別市の貴重種もご紹介！貴重種は市のホームページもご覧ください！

制作
監修

家庭でできるイス体操！

①腕・肩・背中のストレッチ



②腰・背骨・内ももを伸ばすストレッチ



③上半身と下半身をつなぐ筋肉のトレーニング

息を吐きながら、ゆっくりとカラダを横に倒します
床に指先を近づけるようにしましょう
お尻、足の裏が離れないように気をつけます
左右交互に5～6回繰り返します



④膝を保護するための筋力トレーニング



ゆっくりと膝を伸ばす。（反対の膝と同じ高さにする）つま先を手前に引き、ゆっくりと元にもどす。

両足を同時に行うと強度があがります。
背もたれを使ってもOKです。

6～8回を
左右交互に繰り返します



⑤腹筋運動

カラダを前に倒し、元に戻りながら片足（膝）ずつ胸に近づける
息を吸いながら倒れ、吐きながら戻ります。



⑥足腰の筋力をきたえる「立ち座り運動」



カラダを前に倒し足の裏で床を踏む。お尻をイスから浮かせ、お腹に力を入れながら足、腰、背骨、首、頭の順に（下から順に）立ち上がる。おしぎをするようにカラダを前に倒し膝を曲げ、お尻でイスを確認してから、上半身を真っ直ぐに戻す。6～8回繰り返します

