

[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。

筋トレ&ストレッチ・入浴体操を続けよう！

家庭で、気軽にできる体操です。健康維持向上には筋力が必要、ぜひ続けてくださいね。

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！秋に開催予定、片道約1kmのコースにチャレンジ

きらい健康ふれあいウォーキング

登別市民会館周辺



登別市「明日のまちづくり事業」



登別市ウォーキングマップ

登別市民会館周辺

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！

～消費カロリーの 計算方法～

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

$$\text{メッツ} \times \text{時間 (h)} = \text{エクササイズ (Ex)}$$

例 4メッツの運動を 30分
4メッツ × 0.5h
= 2エクササイズ

$$\text{Ex} \times \text{体重} \times 1.05 = \text{消費カロリー (kcal)}$$

**貴重種の紹介④
「フクジュソウ」**
温帯。丘陵地や山地の落葉樹林縁や林下に生える。雪解けとともに咲く。

貴重種の紹介①「キキョウ」
温帯、暖帯。日当たりのよい山野の草地に生える。7～8月頃花が咲く。

**貴重種の紹介②
「コクガン」**
冬鳥として北海道東・南部、東北地方北部の沿岸に渡来し、各地でも観察される。

**貴重種の紹介③
「カキツバタ」**
水湿地に生える多年草。5～6月頃花が咲く。

	コース名	時間	走行距離	Exポイント	消費Cal
1	黄色 胆振幌別川左岸コース	30分	2.8km	2.0Ex	126.0Kcal
	道央道下から胆振幌別川左岸コースを歩く中級コースです。				
2	青 望洋山岳コース	55分	4.4km	5.5Ex	346.5Kcal
3	赤 白鳥富士町コース	25分	2.6km	1.7Ex	105.0Kcal
	胆振幌別川左岸で白鳥を眺め、富士町を歩く中級コースです。				
4	緑 新川町コース	20分	2.2km	1.3Ex	84.0Kcal
	新川町の住宅街を1周するショートコース。初心者向けです。				
5	ピンク 胆振幌別川右岸コース	10分	1.1km	0.67Ex	42.0Kcal
	胆振幌別川右岸を利用するコース往復で2.2km、約20分のコースです。				

※消費カロリーは運動強度を4メッツ、青コースのみ6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！
- ・河川敷を短い距離で往復など最初は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！

制作 監修 NPO 法人健康保養ネットワーク
北海道大学 医学博士 大塚吉則

シェイプウォーキング(エクササイズ)

ポイント

- ・1種目について15～20歩が目安です。
- ・息は止めないように行いましょう。

ウォーミングアップ

①その場足踏み



その場で腕を大きく振り、足踏みをする

②振り上げ運動<前後>



その場で腕を大きく振り、片足を前後へ振り上げる

③振り上げ運動<左右>



その場で腕を大きく振り、片足を左右に振り上げる

④ランジウォーキング



足を一歩前へ大きく踏み出し、膝を深く曲げる

⑤トゥ ウォーキング



かかとを上げてつま先で歩きます

⑥ツイストウォーキング



肘と膝を近づけ、体をねじるように歩きます

⑦二の腕シェイプウォーキング



腕をねじり、足を交差させながら歩きます

⑧サイドウォーキング



足を横へ大きく開き、横向きに歩きます

⑨バックウォーキング



片足を大きく後方へ出し、後ろ向きに歩きます

登別温泉などお風呂で運動 入浴体操

各 10～15回
2～3セット

腰・背中



足踏みをする



膝を横に振る



背伸びをして左右に倒す



肩を前後に振る(イヤイヤの動作)



足を交互に上下する



ウエストひねりキックする

股関節・膝



片足ずつ膝を抱え込む



背筋を伸ばし前傾する



両足を合わせたまま足を開閉する



足先を開きヒザを開いた状態から両足を交差する



両足を左右に交互に倒しウエストをひねる



足を組みます

肩・首



上体を左右にひねる



肘を90度に曲げ水をかくように開閉する



手を肩に置き肘を開くように背中を丸くする

入浴体操で運動不足を解消しましょう。

- 入浴体操の効果
- 浮力で身体を楽に動かせる
 - お湯の抵抗で筋力トレーニング
 - 筋肉と関節が温まっているので運動効果向上

入浴体操を行うための注意事項

- 体操時間は 15 分～20 分とし、胸浴での体操は 10 分以下にする
- 自分のペースで行い動きに合わせて呼吸をする
- 体操の前後には水分補給をする
- 空腹では行わない

- ◎かけ湯をします。足先など心臓から遠い順にお湯をかけ最後に肩からお湯をかけます。
- ◎のぼせ防止には、頭から「かぶり湯」が効果的です。
- ◎全身浴で身体全体を一度あたためます。