

～ 月		健康運動習慣チェックシート			
		行った項目に○印をしてみましょう。			
日付	曜日	健康 ウォーキング	ノルディック ウォーキング	筋力トレーニング	その他の健康運動
日					
日					
日					
日					
日					
日					
日					
日					
日					
日					
日					
日					
日					
日					
日					
日					
日					
日					
日					
日					
日					
日					
日					
日					
日					
日					
日					
日					
日					
日					
日					

きらい健康ふれあいウォーキング

登別市 鷺別川・美園町周辺



登別市教育委員会



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！秋に開催予定、片道約5kmのコースにチャレンジ!!

登別市ウォーキングマップ

鷺別川・美園町周辺

上鷺別神社の階段は4.2段
コースに入ると
運動効果も上がります。

～アドバイス～

準備運動・整理運動は必ずやりましょう！
川沿いの短いコースを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！

貴重種の紹介②「カキツバタ」

水湿地に生える多年草。
5～6月頃花が咲く。

ビューポイント

緑と花と水の音を楽しみながら歩きましょう！

貴重種の紹介①「ニホンザリガニ」

山地の湧水などが流れる小沢に分布
現在は1道3県に少数が分布するのみ

コース名	時間	走行距離	Exポイント	消費Cal
1 ピンク 鷺別岬	50分	3.4km	4.2Ex	262.5kcal
2 赤 若草町	42分	3.4km	2.8Ex	176.4kcal
3 青 鷺別川	39分	3.2km	2.6Ex	163.8kcal
4 緑 鷺別町ショート	34分	2.7km	2.3Ex	142.8kcal
5 オレンジ 鷺別川ショート	28分	2.3km	1.9Ex	117.6kcal

※ 消費カロリーは運動強度を4メッツ、体重が60kgの人で計算しています。
ピンクは岬の部分が高差コースのため5メッツで計算しています。

～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)

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

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

運動の前後に体操!

① 伸び



両手を組んで頭の上に手を伸ばします。

② むね



後ろで両手を組み胸を開きます。

③ 体側



片手を腰に当て体の横を伸ばします。左右行いましょう。

④ もも裏



片足を前に出しお尻を後ろに引きます。

⑤ ふくらはぎ



足を前後に開いてかかとをつけ、重心を前に移動しましょう。

⑥ 伸脚



足を広めに開き、左右に重心を移動して、うち腿を伸ばしましょう。

⑦ 3首体操

運動効果を高める歩き方

顔

あごを軽く引き、まっすぐ前を向きます。

目

目線を10m～20m先にすると、背筋がピンと伸びます。

肩

肩は力を抜き、リラックスした状態にします。

腕

ひじを約90度に曲げて、前後に大きく振ります。

歩幅

歩幅はやや大きく。

腰

腿の付け根から足を出すように意識しながら歩きましょう。

膝

しっかり伸ばし、前に振り出します。

足

かかとから着地し、足裏全体に体重がかかるように移動します。

それぞれ時計回し、反対回しに回しましょう。

