

ウォーキングのうれしい効果



肥満予防

新陳代謝が活発になります
善玉コレステロールが増加します



血圧安定

血行が良くなり体中に血液が巡ります



骨が強くなる

歩くことで骨に刺激を与え骨を強くします



糖尿病予防

血糖コントロールが良くなります



ダイエット効果

脂肪がエネルギー源となり脂肪が燃焼します



心肺機能アップ

心拍数が上がり、体内に酸素が取り込まれ
心臓や肺の機能が高まります



ストレス解消

血液が循環し脳に刺激を与え、自律神経が安定します

健康のために1週間単位で
自分に合った運動をしましょう

★30分以上の運動を1週間に2回以上
どんな運動でもOKです!!

毎日の運動は難しい・・・
でも1週間単位なら無理なく運動ができます!

★ウォーキングの姿勢★

背筋をのばして真っすぐに立つ
目線は10~15m先
顎を引いて頭は真っすぐ!



胸をはり背筋を伸ばす

膝はできるだけ曲げない

腕は軽く曲げ前後に大きく振る

歩幅は大きく

親指の付け根で地面をけり
着地はかかとから

このマップは白樺地区の皆さんにウォーキングを通してより健康になってほしいという願いを込めて制作しました。
ウォーキングは誰でもできるスポーツです。健康な体は自分自身が作るもの。継続してさらに健康な体を作りましょう。



ご意見 ご感想 お問い合わせ
飯豊町役場 健康福祉課
☎ 86-2338

制作：飯豊町役場健康福祉課
いいでスポーツクラブキララ☆ 白樺地区公民館

白樺地区

ウォーキング まっパ



みんなで歩いて健康づくり!!
白樺地区の自然を全身で感じてみませんか?



白椿地区

ウォーキングマップ

家族 お友達 ペット
 やったりとおひとりでも...
 とんとん歩いて **健康づくり**

4キロコース(約1時間)
 2キロコース(約30分)



県道 椿川西線

4キロコース
2km地点

県道10号

スタート&ゴール
 白椿地区公民館

セブンイレブン
 ガリンスタンド 7

長瀬橋

椿馬尺

公民館

2キロコース
* 1400m地点

* 2キロ 4キロコース
500m地点

公園でひと休みも
いいですね。

白椿地区公民館
 発着のコースです。

歩道がないので
 車に注意して下さい。

しるはさきウォーキングマップの作りかた
 * 自分のお宅をスタートにしてもOKです。
 * 出来るだけ歩きやすい道を選びました。
 * 時間がない... そんな日も大丈夫!!!
 ショートカットもできますよ。

とても楽な道です。
 待り灯が目印です。

椿ライス
 センター

* 距離の目安は
 白椿地区公民館を
 スタートし、時計まわりに
 進んだ計です。