

歩いて運動して元気になる

あだち 元気本

ウォーキング
マップ付き



立ち上がるのが
つらい

転倒に対する
不安が大きい

階段が
つらい

最近

思い当たりませんか？
こんなこと

歩いて買い物に
行くのが億劫

物忘れが
多くなってきた

解決し、明るく楽しい人生を送りたい方は・・・

運動しましょう!!



青空の下、気軽に楽しくウォーキング

ウォーキングはいつでも・どこでも手軽に楽しめる運動です。正しい姿勢で歩くことで体に負担がかからず、ウォーキングの効果も向上します。景色やおしゃべりを楽しみながらウォーキングをしてみたいはかがでしょうか。

POINT 姿勢

- あごを引き10～15m先を見る
- 肘は軽く曲げ、肘を引くイメージで腕を振る
- 肩の力を抜いて背筋を伸ばす
- 足先で地面をしっかり蹴り出す
- 着地はかかとからつま先へ

POINT 靴の選び方

- 通気性がよく柔らかい素材
- 足の甲を圧迫しない程度の余裕がある
- つま先に指を広げられる余裕がある
- 靴底の土踏まずの部分にクッションが入っている
- 靴底は着地のショックを吸収できるように厚く、弾力性があり滑らない素材
- かかと部分を包み込み衝撃を和らげるしっかりとしたつくり

POINT 水分補給

- 汗をかくことで体の体温を下げる働きがあります。その一方、体の水分が奪われることで汗をかくことが出来なくなり体温はどんどん上昇していきます。これが「熱中症」の原因です。
- お茶やコーヒーに含まれているカフェインには利尿作用があるためスポーツドリンクや水をオススメします。
- スタート前、休憩、ゴールにコップ1杯分(200ml)を目安に飲みましょう。



ウォーキング教室開催中!



毎月1回、足立区とその周辺地域を歩きます。歩き方の講義やインターバルウォーキングも毎回実施しており、これからウォーキングをはじめたいと思っている人に向けた教室です。6kmコースから15kmのコースまで自分の体力に合わせて参加できるので、皆様のご参加お待ちしております。(問合わせ先は裏表紙をご参照下さい。)

先生に聴くウォーキングの魅力

ウォーキングの魅力は知らない土地を歩くときの好奇心ですね。楽しく歩ける且つ健康になれるんだから気持ちも前向きになりますよ!

歩数や距離も毎回記録しているので、記録がたまっていくと達成感がありますね。始めたきっかけは、医者からのアドバイスでした。昔、大きな病気にかかり医者から健康のために歩きなさいと言われて始めてみたら、今では風邪もひかず、何年も薬を飲んでいないですよ。

いろんなウォーキングイベントに参加すると、そこでの友達も増えて歩く楽しみも増えますしね!まずは一歩から!皆さんもウォーキングを始めてみてください。



八潮市



綾瀬



草加公園



夏場はナイトウォーキング



- 反射板を身につけるか明るい洋服を着ましょう
- 明るい大通りを歩きましょう
- 防犯ブザーを持っていきましょう

色々なウォーキングをご紹介します！

インターバルウォーキング

1日の目標は
たったの15分！

足立区ウォーキング教室



3分



3分



3分

筋力向上
立つのも楽々

【インターバルウォーキングのやり方】

普段歩いている速さで3分、早歩きで3分を繰り返し歩くだけです。
早歩きは自分の最も早く歩くスピードの70%で歩きましょう。
1日の目標はたった15分！

【インターバルウォーキングの効果】

効率よく筋力アップができ、体力の向上につながります。
生活習慣病の改善にも効果があります。

ノルディックウォーキング

梅田地域学習センター・
スイムスポーツセンター・平野運動場



全身運動で
もっと若くもっと健康

【基本的なノルディックウォーキング】

背筋を伸ばして前を向き、つま先付近にストックを付いて歩くだけです。

【ノルディックウォーキングの効果】

ポールを使うことでひざへの負担を軽減する上半身も使うので腕の引き締め効果があります。

【ポールの選び方】

ポールの長さは身長×0.68が目安です。

例) 身長160cm→108cmのポール
※ ポールには伸縮タイプと固定タイプがあるので初心者の方は伸縮タイプから始めるといいかもしれません。

水中ウォーク

スイムスポーツセンター・
千住温水プール・東綾瀬公園温水プール



膝への負担をかけずに
体づくり

【水中ウォークのやり方】

プールの中で歩くだけなので簡単に出来ます。

【水中ウォークの効果】

水の浮力によって体が軽く感じ陸上よりも楽に歩けます。
水の抵抗により体全体に負荷がかかるので筋力も向上します
水圧によって血液の循環がよくなり肩こりや腰痛の解消に役立ちます。

平坦らくらくコース(3km)

初級

階段や坂道が少ない初心者向けの短いコースです。
途中で歩道橋やスロープもありますが、登らなくても同じコースを歩けます！
まずは散歩感覚で初めてみましょう。

歩き終わったら整理体操!!

ウォーキングをしてそのまま帰宅。なんてことはありませんか？
整理体操をすると疲労回復、けがの予防などの効果もあります。ふくらはぎや股関節、肩まわりなどは、座りながらでも簡単に伸ばせるのでウォーキングで使った筋肉は必ずほぐしましょう。

POINT

河内橋



らくらくコース



階段コース

春には桜が満開に咲き誇り、桜のトンネルを歩いているような幻想的なコースです。

POINT

三牧田橋



らくらくコース



階段コース

ぐるぐる回る珍しい歩道橋です。まだまだ体力のある人は坂道を登って筋力アップをしてみましょう。

POINT

北三谷橋



らくらくコース



階段コース

扇状にそびえたつ大きな階段。体力に自身のある人はチャレンジしてみましょう。



坂道段差越えコース (6.5km) 中級

坂道や段差に積極的にチャレンジしていくコースです。
ウォーキングに慣れてきたらチャレンジしてみましょう!

元気=運動+バランスの良い食事

いつまでも健康で元気にウォーキングをするためには、食事が大切です。運動をした後は筋肉が疲労した状態になっています。筋肉の元となるたんぱく質を多く含んだお肉や魚などをしっかり食べるとともに、ごはん(主食)と、野菜や果物、乳製品なども組み合わせ、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



あと少し

POINT

扇大橋階段



もう一踏ん張り! 階段を登って橋を渡ったらゴール

POINT



扇パークゴルフ場

都内で唯一のパークゴルフ場! 親子3世代でも遊べる新名所。ご家族、お友達では是非遊びに来てください。

問い合わせ先: 080-6534-9456 (受付ハウス)
料金: 大人1,000円 (1回18ホールのプレイ+クラブ・ボール)
子ども600円 (1回18ホールのプレイ+クラブ・ボール)

POINT

荒川河川敷



土日は少年や大人の野球チームでいっぱい! 若いパワーをもらって頑張らしましょう!

2.5km
あと半分
頑張ろう

POINT

河川敷階段



この階段を下ったら河川敷をひたすらまっすぐ! 信号がないのでスイスイ歩けます。

POINT

千住新橋



まずはこの坂道で腕試しをしましょう。



少し坂道

1km地点

Let's
スタート

POINT



千住温水プール

平成27年3月8日にリニューアルオープン! 新しいプールで心機一転、水中ウォーキングをしてみましょう。

問い合わせ先: 03-3882-2601
料金: 550円 (65歳以上の区民・障がい者無料)

健康サーキット健脚コース(14km) 上級

コース距離14kmとかなり歩きごたえのあるコースです。途中で健康遊具もあり、歩くだけではつけれない筋力トレーニングもできます。初級・中級で満足できない方は是非チャレンジしてみましょう！

効果をよりアップするには？

運動後30分～1時間以内に牛乳やヨーグルトを摂りましょう。乳たんぱく質が筋肉をつくり、糖類は体内でブドウ糖に分解されて、筋肉の疲労を回復します。

(株式会社明治ホームページ「明治の食育・健康な毎日過ごすために」引用)

POINT

都市農業公園 拡大図



7km地点
あと半分

POINT



都市農業公園

折り返し地点で迎える上り・下り坂なかなかハードです。体をまっすぐに保ち上り坂では重心を前に、下り坂では後ろに置き、しっかり歩きましょう。

POINT



西新井さかえ公園

後は駅まで歩いてゴールです。しっかり整理体操をして終わしましょう。(※整理体操のポイントはP15参照)

POINT

舎人公園 拡大図



フィットネス広場で筋力アップ！
～お勧めの健康遊具～



バランス円盤

足首・ヒザの柔軟性が高められます。



うであげアーチ

腕・肩の柔軟性が高められます。

2km地点
まだまだこれから

4km地点

12km地点
もう少し！

POINT



栗原一号歩道橋

最後の試練です。向こう側は信号でも渡れますが、是非階段にチャレンジしてみましょう。

ゴール