

押立体育館コース

～いききの道と多摩川のいにしえをめぐる～

ちょっと実行、
ずっと健康。



特徴

適度な距離、適度なアップダウンで中級者向けコースです。
神社やお寺の名木めぐりや季節ごとの楽しみを発見できます。

メインコース

ショートコース

- | | | | |
|----------------|--------------------------|----------------|------------------|
| スタート
①押立体育館 | ゴール
①押立体育館 | スタート
①押立体育館 | ゴール
①押立体育館 |
| ↓ | ↑ | ↓ | ↑ |
| ②押立公園 | ②押立公園 | ②押立公園 | しみず下通り |
| ↓ | ↑ | ↓ | ↑ |
| ③塞の神発祥地 | ③塞の神発祥地 | ③塞の神発祥地 | 押立西公園
押立町幼児公園 |
| ↓ | ↑ | ↓ | ↑ |
| ④いききの道 | 6中通り | ④いききの道 | ⑪押立緑道 |
| ↓ | ↑ | ↓ | ↑ |
| ⑤本願寺・八幡神社 | ⑩小柳公園 | ⑤本願寺・八幡神社 | 6中通り |
| ↓ | ↑ | ↓ | ↑ |
| ⑥南白糸台小学校 | ⑨多摩川かぜのみち | ⑥南白糸台小学校 | |
| ↓ | ↑ | ↓ | |
| 押立通り | ⑧押立文化センター
龍光寺
本村神社 | 押立通り | |
| ↓ | ↑ | ↓ | |
| ⑦押立神社 | | ⑦押立神社 | |



コース	距離	歩数	時間	消費カロリー
メインコース(赤ライン)	5.5km	7857歩	83分	249kcal
ショートコース(青ライン)	2.1km	3000歩	32分	96kcal

※歩数は1歩=70cmで算出
所要時間は時速4km/hで算出
消費カロリーはウォーキング10分=30kcalで算出(体重60kg、歩幅70cmの場合)



ウォーキングマップ

■ウォーキングの効果

①生活習慣病予防

血糖値を下げたり、血圧を下げる効果があります。また、「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。

②心肺機能の向上

習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります

③ストレス解消

気分転換やストレス解消につながり、心身の健康の向上に役立ちます。

④地域ウォーキングの効用

地域でのウォーキングが習慣になり、知り合いが多くなると、お互いに刺激し合いながら健康づくりを進めることができます。まちぐるみ、地域ぐるみの健康づくりや安全・安心への意識が個人の健康や安全・安心につながります。

■定期的に体重を測定し、

生活習慣の改善に取り組みましょう。

▼チェックしよう！元気体重目安表▼

身長	145cm	150cm	155cm	160cm
元気体重	46.3kg	49.5kg	52.9kg	56.3kg
身長	165cm	170cm	175cm	180cm
元気体重	59.9kg	63.6kg	67.4kg	71.3kg

安全に歩きましょう

ウォーキングの前後に

ウォームアップ

ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液に循環を促します。ケガを防ぎ、膝痛等、疲れをためないために行いましょう。



クールダウン

急に運動を止めると心臓の負担になるため、徐々に終わらせることが大切です。疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎます。



※睡眠不足や体調が悪い時には、無理をしないことも大切です。

より歩く習慣をつけましょう

1 あと10分歩こう!

「歩く」ことは手軽に出来る運動です。国の指針では、1日の目標歩数は8,000歩^(※1)ですが、20歳以上の都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男女とも5割前後にとどまっています。^(※2)1日の歩数をプラス1,000歩、時間にして約10分多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消にもつながります。

※1 「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」（厚生労働省）では、18歳から64歳までの男女に対して、1日8,000歩に相当する身体活動を推奨しています。

※2 「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）（平成19～21年都民分を再集計）

2 歩くことで活動量を増やすヒント

- ・歩ける距離はバスや電車を使わずに、意識的に歩きましょう。
- ・エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使いましょう。
- ・ただ歩くだけでなく、楽しみながら歩きましょう。例えば、雑誌等で紹介されたお店でショッピングや街並み散策、観光名所めぐりなど
- ・歩数計やスマートフォンなどで歩数の記録をつけると、達成感や継続する意欲にもつながります。



水分補給を忘れずに

汗をかくことで体温の上昇を防いでいます。

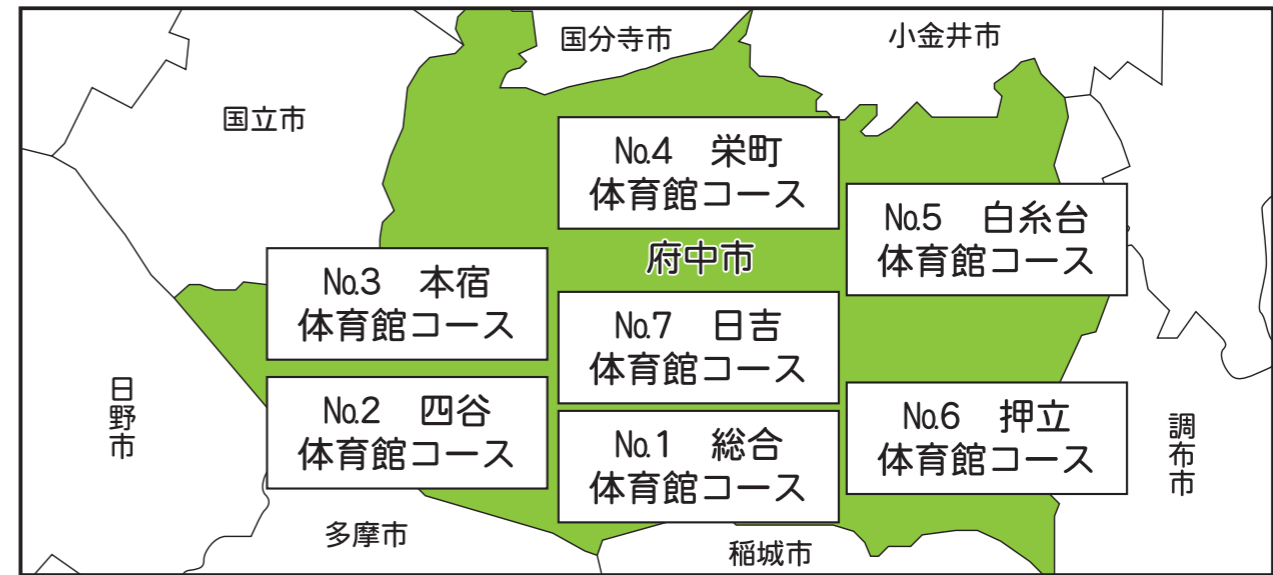
汗となる体内の水分が不足すると、熱中症などを起こす危険があります。水、スポーツドリンクなどで、水分補給をしましょう。

ただし、利尿作用があるカフェインを含む飲料（コーヒー、紅茶など）は、水分補給には向きません。



天候などに合わせた装備で

夏の強い日差しや、冬の寒さ、夜間の暗さなどに対応できる装備をしましょう。



【作成】
元気いっぱいサポーター
府中市福祉保健部健康推進課
☎ 042-368-6511

元気いっぱいサポーターの募集

府中市では、「健康づくりに前向きに取り組み、周りに伝えて、地域をつなげ、府中市全体を元気にしてくれる人」を健康ボランティア「元気いっぱいサポーター」として募集しています。



私たちが作成しました!



元気いっぱい! サポーターと職員

東京都健康づくり推進キャラクターケンコウデスカマン



ちょっと実行、ずっと健康。

府中市の配信メールサービスでは、健康に関する情報を配信しています。登録用QRコード

