

## ウォーキング マップ (平井地区)

おすすめの  
ウォーキングコースを  
紹介するよ！



日の出町イメージキャラクター  
「ひのでちゃん」



ちょっと実行、  
ずっと健康。

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

### ウォーキングの効果

※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医に御相談ください。

#### 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。

#### 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肥満を防ぐ

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。

#### ④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。

(「健康づくりのための身体活動基準2013 (厚生労働省)」を参考に作成)

### 靴の履き方

①靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくりま



②かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと収めたら、足首のひもを締めま



③体重をつま先へと移動し、かかとを上げた体勢で、靴ひもでしっかり固定しま



### 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。



ケンコウデスカ?



※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。

### 靴の選び方

- ◆材質 軽くて通気性が良いもの
- ◆つま先 指先が動かせる程度の余裕があるもの
- ◆土踏まず 中敷きで支える形のもの
- ◆足の甲 締め付けずひもで調整できるもの
- ◆靴底 動きに合わせてしなやかに曲るもの厚みがありクッション性が良いもの
- ◆かかと しっかりとかかとを包み込むもの



### 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〉

### 水分補給を忘れずに

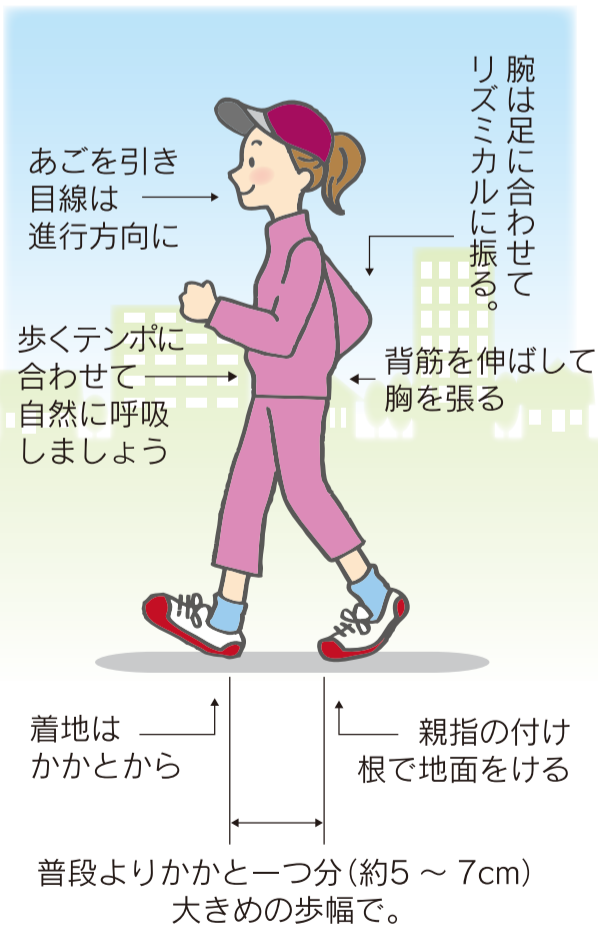
汗をかくことで体温の上昇を防いでいます。汗となる体内の水分が不足すると、熱中症などを起こす危険があります。水、スポーツドリンクなどで、水分補給をしましょう。

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。



### 理想的なウォーキングフォーム

正しい姿勢を身につけて、  
効果的なウォーキングを!



#### 歩くスピードのポイント

・速すぎず遅すぎずの速度で。

#### 適切な速度の目安

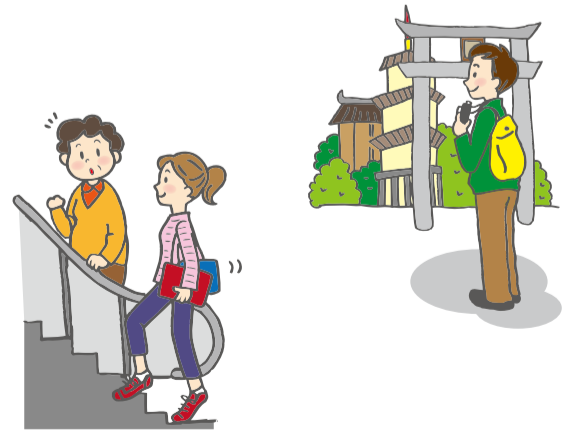
・普段よりも速く、きついと感しない速度で。

日の出町イメージキャラクター  
「ひのでちゃん」



### 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。





# 日の出町 ウォーキング マップ (平井地区)



©2015 練馬区役所

- 凡例
- トイレ
  - バス停
  - 無人販売所 (野菜など)



- ### ウォーキングマナー
- ◎交通ルールを守りましょう
  - ◎車・自転車に注意して歩きましょう
  - ◎歩行者同士、お互いに譲り合しましょう
  - ◎自らのゴミは持ち帰りましょう
  - ◎明るいあいさつは、ウォーキングの第一歩
  - ◎道幅いっぱいには広がって歩かないようにしましょう
  - ◎住宅地では静かに歩きましょう (特に朝晩は気をつけましょう)
  - ◎私有地には立ち入らないようにしましょう

## コース概要

|      | 距離     | 歩数        | 時間     | 消費カロリー    |
|------|--------|-----------|--------|-----------|
| Aコース | 約 5 km | 約 7,150 歩 | 約 75 分 | 約 225kcal |
| Bコース | 約 6 km | 約 8,580 歩 | 約 90 分 | 約 270kcal |

・各コースの歩数は、1歩=70cmで算出しています。  
 ・各コースの所要時間は、時速4km/hで算出しています。  
 ・消費カロリーは、ウォーキング10分=30kcalで算出しています(体重60kg、男性の場合)

