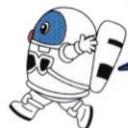
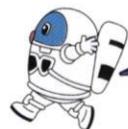


ウォーキングで健康づくり(準備編)



ウォーキングシューズの選び方

シューズは、ヒール(かかと)ガードがしっかりして足首がぐらつかず、靴底のスポンジが厚めで衝撃を吸収するタイプのもので良いでしょう。サイズは、つま先がピッタリの時、かかるとに指1本が入る程度を目安に、午前中に選びましょう。通気性がよく、足がむれない生地のものを選ぶことも大切です。歩くときは、足にシューズを上手に固定するようにひもをしっかりと結びましょう(ゆるすぎない/きつすぎない)。



服装や持ち物

長時間ウォーキング時(ハイキング時、登山時)の服装や持ち物
~季節や天候に合わせてよう~

リュックサックまたはウエストポーチ(腰に巻くもの)
☆両手が使えるように



汗を吸うもの、伸びるもの、風通しのよいもの、脱ぎ着しやすいもの



水(お茶)、薬、果物、タオル、携帯電話、地図、方位磁石、カメラ、スケッチノート、救急セットなど



日焼けや熱中症・熱射病の予防に



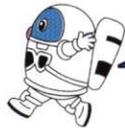
- ・帽子
- ・サングラス
- ・日焼け止め
- ・水

防寒(凍傷の予防)に



- ・毛糸の帽子
- ・皮手袋
- ・マスク
- ・マフラー、ネックウォーマー
- ・ジャンパー(風を通さないもの)

ウォーキングで健康づくり(実践編)



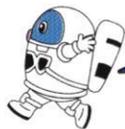
歩き方

正しい歩き方(自分に合った歩き方を!フォームにはあまりこだわらない!)



☆腰や膝に痛みがある場合、歩幅を広くすると関節にかかる負担が大きくなるので、自分に合った歩幅をみつつけよう。

- ・背筋をピンと伸ばし、あごを引きながらまっすぐ前方を見つめます。
- ・かかとから着地し、足の裏全体に体重を乗せてつま先で地面を蹴り出しましょう。その際、ひざを十分に伸ばします。
- ・腕は自然に伸ばして前後にテンポよく大きめに振ります。腕を前方に振ることによって歩幅も自然と広くなり、リズムよく速く歩けます。
- ・このような姿勢で伸び伸びと歩けるようになると、快適な歩行スピードが保たれるとともに、体力が向上して徐々に疲れにくくなるでしょう。



準備運動と整理運動

●準備運動の目的

- ・からだをあたため(エネルギー代謝を高め)ケガの発生を防ぐ
- ・からだを柔らかくして、からだスムーズに動くようにする
- ・今から運動をするぞ!と気持ちを高める(心理的な準備をする)

●準備運動の実際

- ・体操(ストレッチ) → ウォーキング(前半はゆっくり)
- ・ゆっくりウォーキング → 体操(ストレッチ) → ウォーキング



●整理運動の目的

- ・運動で下肢に貯まった血液の循環を促す
- ・運動で凝った筋肉を柔らかくしてケガを防ぐ
- ・運動で緊張した神経を休める(心理的に休む準備に入る)

●整理運動の実際

- ・ウォーキング(後半はゆっくり) → 体操、ストレッチ、マッサージなど



1

つくば古道コース

距離:基本約7.2km、ロング約10.1km
所要時間:基本約1時間45分、ロング約2時間20分



日本の道100選に選ばれた「つくば道」。古い街並みと筑波山のコントラストが素晴らしいコース。【筑波窓口センター→つくばりんりんロード→筑波山口バスターミナル→臼井地区→神郡の街並み→普門寺→つくば田井郵便局→つくば道道標→筑波窓口センター】



神郡の街並み



りんりんロード

「この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の2万5千分1地形図を使用した。」

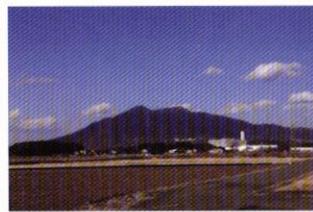
2

大穂コース

距離:約10.0km
所要時間:約2時間



さえぎることのない筑波山を見ながら、のどかな風景を楽しむコース。【大穂窓口センター→若森T字路→赤城神社→筑波北部公園→前野地区→若森T字路→大穂窓口センター】



赤城神社から見た筑波山



白い鳥居が目印の赤城神社

「この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の2万5千分1地形図を使用した。」

3

小貝川のんびり散歩コース

距離: 約7.9km
所要時間: 約1時間50分



小貝川の恵まれた自然環境の中を春は桜、秋には神社の見事な紅葉を楽しむ水辺の自然豊かなコース。【川口公園→桜並木→一本木→新福雷橋→福雷橋→金村別雷神社→一本木→桜並木→川口公園】



4

ゆかりの森コース



距離: 約7.3km
所要時間: 約2時間16分



つくば役所から歩いて回れるコース。
【つくば市役所→遠東集落→豊里ゆかりの森→東光台→つくば市役所】



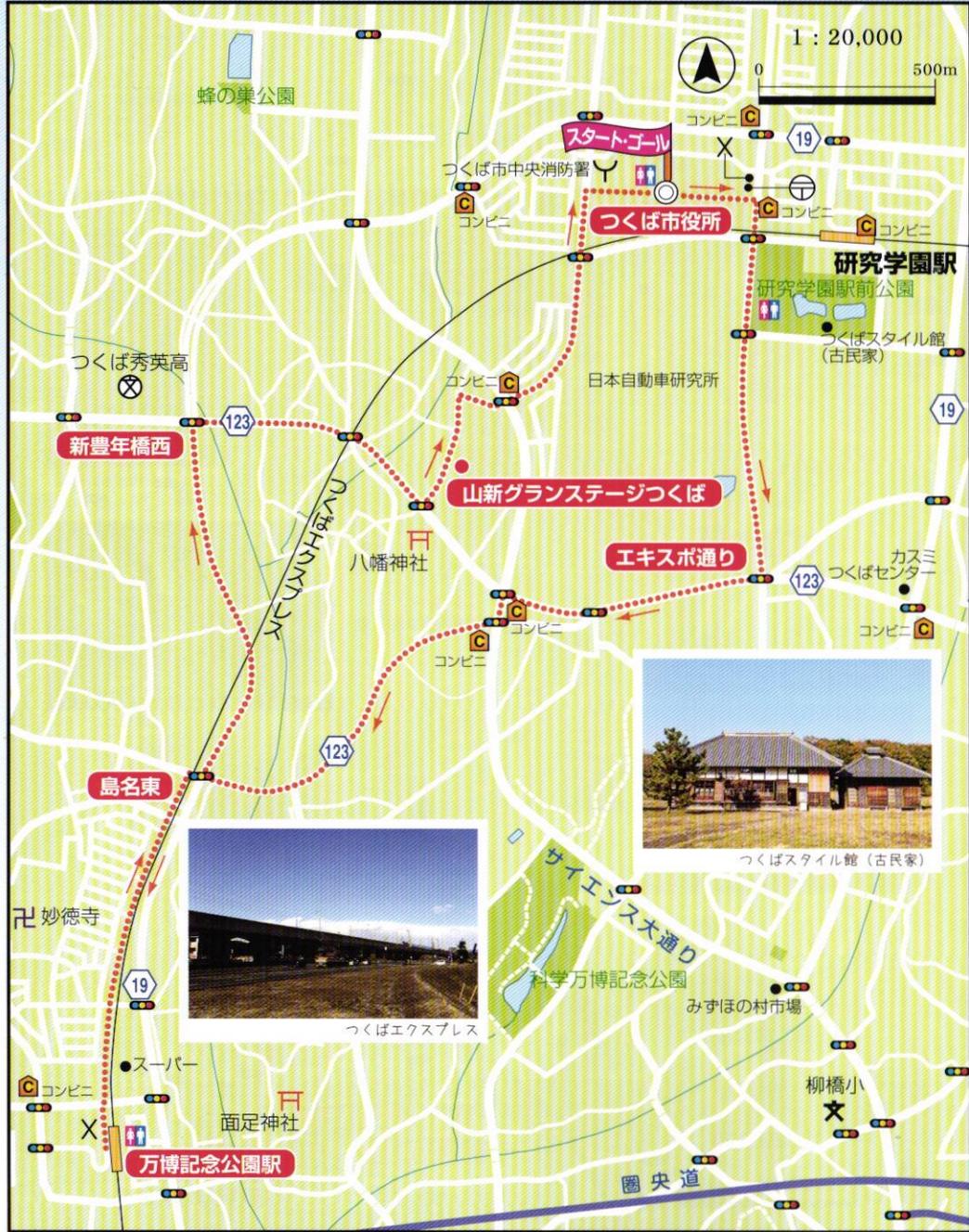
5

つくばエクスプレス沿線コース

距離: 約8.6km
所要時間: 約2時間



つくば市役所から駅1区間を歩くコース。
【つくば市役所→エキスポ通り→島名東→万博記念公園駅→島名東→新豊年橋西→山新グランステージつくば→つくば市役所】



6

研究学園コース

距離: 約6.3km
所要時間: 約1時間57分



つくば市役所から歩いて回れるコース。
【つくば市役所→研究学園駅前公園→カスミつくばセンター→みずほの村市場→科学万博記念公園→研究学園駅前公園→つくば市役所】



7

研究学園都市コース(北回り)

距離:約9.0km
所要時間:約2時間15分



整備された街並みとそれぞれの移り変わる四季を体感できるコース。
【中央公園→学園東大通り→平塚通り→国土地理院→学園西大通り→中央公園】



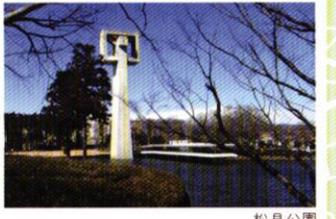
8

緑と科学の散歩道コース

距離:約5.2km
所要時間:約1時間30分

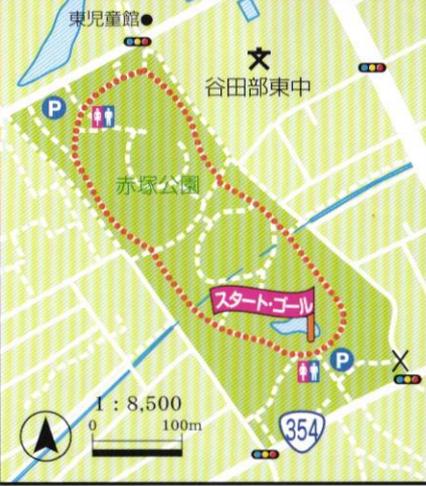


緑豊かな自然の中に、よく整備された公園がたくさんあり、自然観察や散歩、スポーツなどの利用に最適なコース。【松見公園→中央公園→つくば駅→竹園公園→二の宮公園→洞峰公園→赤塚公園】



11 赤塚公園遊歩道コース

距離:約0.97km 所要時間:約15~20分 消費カロリー:約45kcal



9

研究学園都市コース(南回り)

距離:約7.3km
所要時間:約2時間24分



整備された街並みとそれぞれの移り変わる四季を体感できるコース。
【洞峰公園→学園西大通り→中央公園→学園東大通り→並木一丁目→洞峰公園】



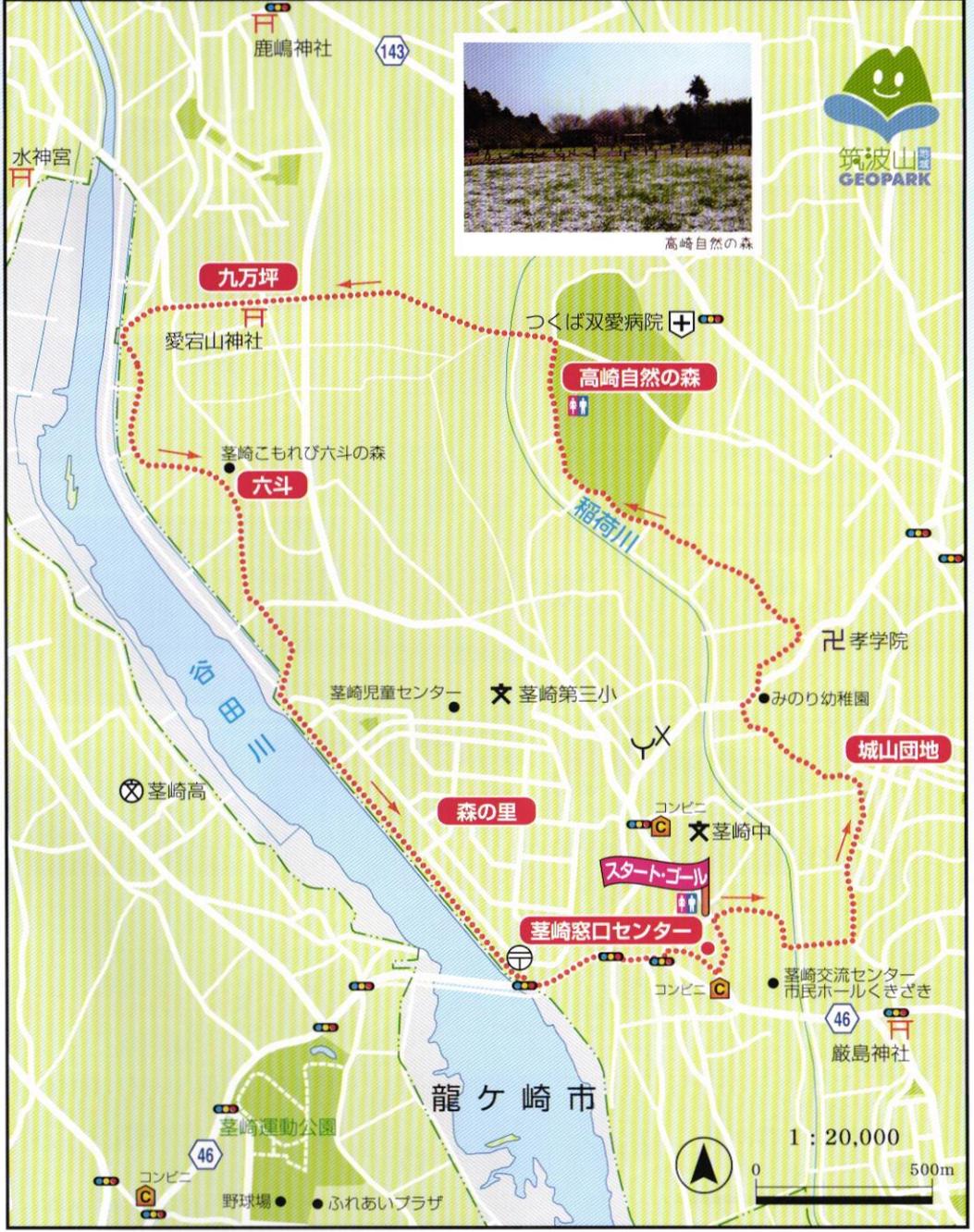
12

高崎自然の森コース

距離:約7.4km
所要時間:約2時間18分



茎崎地区を歩いて回るコース。
【茎崎窓口センター→城山団地→高崎自然の森→九万坪→六斗→森の里→茎崎窓口センター】



13

泊崎コース

牛久沼沿いを歩くコース。

【ホテルレイクサイドつくば→自由ヶ丘→千勝神社→牛久沼聖地公苑→富士見台団地→旧荻崎憩いの家→ホテルレイクサイドつくば】

距離:約6.2km

所要時間:約1時間57分



14

筑波北部公園コース

距離:基本 約6km、ロング 約7.5km

所要時間:基本 約1時間50分、ロング 約2時間20分



のどかな工業団地をめぐるながら、季節の移り変わりを楽しめるコース。

【筑波北部公園→つくばウェルネスパーク→つくばサステナスクエア→モニュメント→筑波北部公園】



15

桜コース

距離:約5.7km

所要時間:約2時間



田園風景から、筑波山を眺められるコース。【桜保健センター

→桜中学校→JA南部宮農経済センター→桜保健センター】

