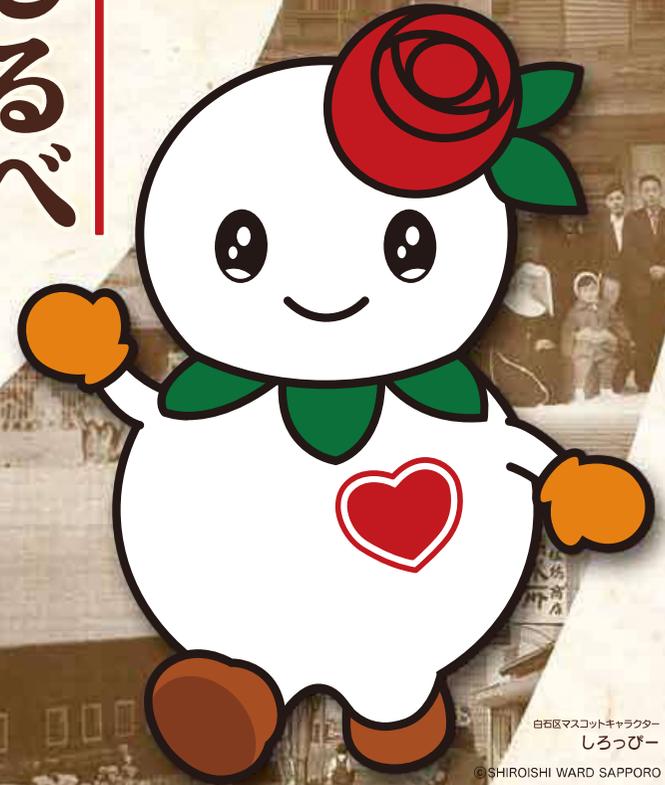




白石歴しるべ ウォーキングダマップ



発行：札幌市白石保健センター（白石区保健福祉部健康・子ども課）
札幌市白石区南郷通1丁目南8-1
TEL 011-862-1881
制作協力：白石とことこ会



さっぽろ市
01-003-20-1670
R2-1-144

白石区マスコットキャラクター
しろっぴー
©SHIROISHI WARD SAPPORO

はじめに

「白石^{れき}歴しるべ」は、まちの発展に大きな影響を与えた歴史的な場所に設置された案内板で、白石区内に35カ所あります。この「白石歴しるべウォーキングマップ」では、そのうちの27カ所（と銅像一体）をチェックポイント代わりにして、4～5km程度のウォーキングができる4つのコースを掲載しています。白石の歴史をたどりながら、楽しくウォーキングに取り組んでいただければ幸いです。

なお、このマップは、ウォーキングを中心に健康づくり活動をしている自主活動グループ「白石とことこ会」^{たいらけんじ}（平賢二会長）の協力を得て作成されました。この紙面をお借りして心より御礼を申し上げます。

札幌市白石保健センター

安全に運動をするために



体調をチェック

ひとつでも当てはまる場合には、運動やスポーツは行わないでください。

- 平熱を超える発熱
- 嗅覚や味覚の異常
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- 体が重く感じる、疲れやすい等
- だるさ、息苦しさ

感染防止の3つの基本

- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い・手指消毒

家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐにシャワーを浴びて、着替える。

熱中症の予防 …暑くなる日は要注意！

こまめな水分・塩分の補給、休憩の確保、風通しの良い服装や着帽、屋内では空調の使用等を行いましょう。

マスクを着用したまま運動・スポーツをすると、水分補給を忘れて、体温が下がりにくいことがありますので注意してください。また、マスクをしていつも通りの運動・スポーツをすると、運動強度が上がることがありますので、速度を落とすなど調整をしてください。息苦しさを感じた時はすぐに外すことや休憩を取る等、無理をしないでください。

×密閉 ×密集 ×密接

ウォーキング・ジョギングを行うときは、3つの密のうち、1つでも該当しないように注意しましょう。

- 一人又は少人数で実施
- すいた時間、場所を選ぶ
- 他の人との距離を確保
- すれ違う時は距離をとる



ウォーキング前後のストレッチ

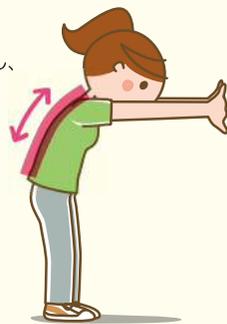
背伸び

両手を組んで頭の上に上げ、体をゆっくり引き上げる。



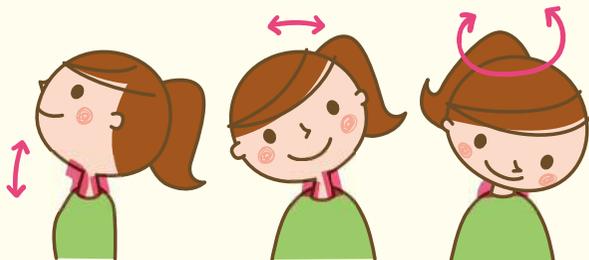
背中

手を前に伸ばし、背中を丸める。



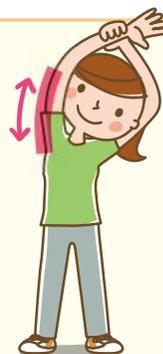
首

肩の力を抜き、頭を前後、左右に倒した後、ゆっくり大きく回す。



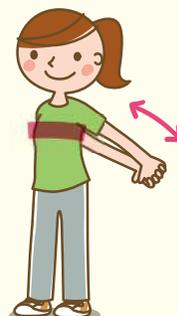
体側

両手を上げ、片方の手で反対側の手首を握り、腕を引っ張りながら脇を伸ばす。



胸

手を後ろで組み、胸を開く。



ストレッチのポイント

- 1 無理をしない**
痛みを感じない、気持ちいいところで静止して10~20秒程度伸ばす。
- 2 反動をつけない**
反動や勢いをつけずに動作はゆっくりと行う。
- 3 息を止めない**
ゆっくりと呼吸をしながら伸びている筋肉(ピンク色の部分)を意識して行う。

手首・足首

片足のつま先を立てて足首をよく回す。同時に、両手首もよくほぐす。



足の甲・すね

片足を後ろに引き、つま先を地面につける。前の足のひざを曲げ、後ろ足の甲を伸ばす。



アキレス腱・ふくらはぎ

足を前後に開き、うしろ足の足裏全体を地面につけ、体重を曲げた前足にのせる。



ももの前・股関節

上体を起こして足のつけ根からももにかけて伸ばす。



ももの裏

両足を軽く開き上体を前に倒す。起き上がる時は軽くひざを曲げてからゆっくりと上体を起こす。



ももの内側

大きく足を広げ腰をおろす。ひざをなるべく外側に向け、肩をゆっくり前に出してももの内側を伸ばす。

