

出発前にチェック!
健康的な歩き方を身に付けよう

- 目線は真っすぐ
- 腕は前後に大きく振る
- 顎を引く
- 肩の力を抜き、背筋を伸ばす
- かかとから着地
- 歩幅は広めに取る

正しい歩き方や姿勢で行うことで、体脂肪の燃焼による肥満防止、筋力・体力の向上など、ウォーキングの効果が高められます。自分に合ったリズムとペースで無理なく続けましょう。



ウォーキングの効果

1日当たり1,500歩(約15分間)増やすと、
男性(体重70kg)の場合 50~70kcal
女性(体重60kg)の場合 45~60kcal
のエネルギー消費に相当します。それにより、
■生活習慣病やそれ起因する死亡のリスクが約2%、
■1年間続けると、食卓の量を変えずに2kg~3.5kgの減量が可能
といった効果があるといわれています。

参考:健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料

札幌の街を 楽しく歩く
ウォーキングのすすめ

生活習慣病の予防やストレス解消に効果があるウォーキング。今回は南区のコースを案内します。街歩きを楽しみながら、気軽に健康づくりを始めてみませんか。

石山緑地
かつて札幌近郊で建材として使われた、札幌軟石の採掘跡地を整備した公園。岩肌が露出した景観の中で、道内在住の彫刻家による作品を鑑賞できます。市内の山々を見渡せる展望テラスにはベンチもあるので、ウォーキング後の一休みにぴったりです。

木々が作り出したアーチ
10mほどのコンクリートのトンネルを抜けると、今度は生い茂る木々が左右に立ち並び、自然の織り成すアーチが続きます。

真駒内川
南区を流れ、真駒内地区で豊平川に合流する川。緑が開けたこの場所からは、真駒内川の流れが見下ろせます。

石山緑地
ゴール

右側に藻岩山が見えます!

車通りが多いので注意

石山 陸橋 トンネル

北海道警察学校

イチョウ並木

真駒内用水
明治初期にエドウィン・ダンの指導により整備された農業用水路。現在は水に頼しめる空間となっており、春には桜が満開になるなど、散策路としても人気です。2001(平成13)年には、都市景観の形成に貢献したとして「札幌市都市景観賞」を受賞しました。

真駒内用水
柔らかくて歩きやすい道

ポプラ並木
遠くから見てもひと際目立つ、真っすぐに伸びたポプラの木。晴れた日には10本以上並ぶ木々の合間から木漏れ日が降り注ぎます。

真駒内用水
スタート

真駒内川緑地

エドウィン・ダン記念公園

南区役所

真駒内小学校

真駒内中学校

真駒内駅 地下鉄南北線

南区
真駒内・石山緑地コース
約2.7km / 約30分 / 消費カロリー約107kcal
エドウィン・ダン記念館から石山緑地までを歩くコース。川のせせらぎとともに南区の歴史や自然に触れながら、ウォーキングを楽しむことができます。
問い合わせ 南区健康・子ども課 ☎581-5211

出発地点 >> エドウィン・ダン記念館(南区真駒内泉町1)
到着地点 >> 石山緑地(南区石山78)

出発地点までのアクセス
【交通機関】地下鉄南北線真駒内駅から徒歩8分

エドウィン・ダン記念館
1880(明治13)年に、牧牛場の事務所として建設された建物です。現在は、北海道における酪農畜産の普及に尽力したエドウィン・ダンの業績をたたえ、記念館として公開。館内では、北海道の酪農畜産の発展や真駒内の歴史を学べます。
開館時間 9時30分~16時30分
休館日 水曜(11/1~3/31は月曜~木曜)、年末年始