

ウォーキング見所ポイントリスト

A アンパン道路ルート	F 水車町・旭町から旧豊平町を巡るルート
B 精進川と天神山ルート	G 西岡公園コース
C 豊平公園とリンド木木ルート	H 月寒・平公園コース
D 吉田川公園と八坂学園のボブスレー木木ルート	I 豊平川河原ルート
E 福住小川公園・森林総合研究所ルート	J 東京2020マラソンコースを巡るルート

豊平区内のスポーツ施設

ご注意: 利用内容、時間、料金については変更になることありますので事前にご確認ください。

1 札幌ドーム [MAP/カ-6]	2 北海きたえーる [MAP/ウ-2]
3 豊平区体育館 [MAP/ウ-6]	4 月寒体育館 [MAP/オ-4]
5 豊平公園温水プール [MAP/ウ-3]	6 平岸プール [MAP/ウ-5]
7 どうきんカーリングスタジアム [MAP/オ-4]	8 平岸庭球場 [MAP/ウ-6]

歩幅を大きく、スピードを上げてウォーキングをはじめよう!

エクササイズウォーキング(Exercise Walking-略称EW)は、現代人の運動不足を解消するために考案された健康法です。歩行のスピード、フォーム、呼吸法、心拍数、さらにはシューズやウェアに関する科学的な知識に基づいたウォーキングは、心拍数を上げていきながら、運動が苦手な方でも安心して取り組むことができます。EWは足腰や心臓に負担をかけずに身体機能を高める運動であり、誰でも気軽に取り組めるスポーツです。健康のためにぜひ、EWをマスターしてください。

ウォーキングの全身効果

- 肥満を防ぐ ● 美肌を保つ ● ストレス解消 ● 脳を活性化 ● 心肺機能が向上する
- 糖尿病を防ぐ ● 足腰を強化する ● 血液の流れがよくなる ● 骨粗しょう症を防ぐ

ウォーキングの姿勢

上半身: 顔、腕、膝、足

靴選び

運動強度: 心拍数の測定方法

持続時間: 1日20分以上を目標に!

頻度: 1週間の合計時間

J 東京2020マラソンコースを巡るルート

約5.5km 所要時間/約1時間45分

消費カロリー/約300kcal

見所ポイント

- U-1 地下鉄南北線セルター
- U-2 マラソン10km地点看板
- U-3 旧中井家リンド木

豊平区内のパークゴルフ場

9 吉田川公園コース [MAP/ウ-6]	11 西岡中央公園コース [MAP/ウ-6]
10 月寒公園コース [MAP/ウ-4]	12 豊平川緑地コース [MAP/ア-4]

札幌市健康づくりセンター

中央健康づくりセンター

東健康づくりセンター

西健康づくりセンター

ウォーキングのためのストレッチ体操

普段使わない筋肉を急に動かすとけがをしたり疲労が後身に残りやすくなります。ウォーキングの前と後に自分のペースでゆっくり行ってください。

ストレッチのポイント

- 息を止めないで、自然な呼吸をしましょう。
- はずみか反動をつけずに、ゆっくりと行いましょう。
- 痛みをこらえたり、無理をしたりしないようにしましょう。
- 10~30秒程度伸ばし続けましょう。
- ■は、伸ばされる筋肉や関節の部分を示しています。

- 1 両手を肩より高く上げて、手の平を大きく伸ばします。
- 2 両手を肩より高く上げて、手の平を大きく伸ばします。
- 3 片足を曲げて、頭の後ろに構え、他方の手で下方に軽く引っ掛けます。(左右)
- 4 両手を組んで、体を前に倒しながら、手を引き上げます。
- 5 片方の手を腰に当て、もう一方の手を上げます。そのま真横に倒します。(左右)
- 6 両手を組んで手の平を返し、背中を丸めるようにしながら、前に押し出します。
- 7 上半身を深く前傾します。おしりは上に突き上げるようにします。
- 8 一方の足を後ろ手に持ち、かかとをおしりに引っ掛けます。(左右)
- 9 両足を前後に開き、前足を曲げます。上半身を前に倒しながら、後足のかかとを地面に押しつけます。(左右)
- 10 深く膝を落とします。両肘が肩の高さより、股関節を伸ばします。