

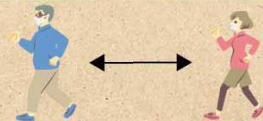
出発前にチェック! **健康的な歩き方を身に付けよう**

- ☑ 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を高めます。自分に合ったリズムとペースで無理なく続けることが大切です。

こちらも確認! **ウォーキング時の新型コロナウイルス感染症対策**

- ☑ 人との距離をなるべく空ける
- ☑ できるだけマスクを着ける



海外の一部の研究では、ウォーキングの際は5m、ジョギングの際は10m他人との距離を空けることが推奨されています。マスクを着用しながらの運動は普段より体に負荷がかかりますので、無理のない範囲で運動するようにしましょう。

参考: スポーツ庁ホームページより「安全に運動! スポーツをするポイントは?」

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。今回は厚別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。



**天高くそびえ立つ公園のシンボル「礎」**

1989(平成元)年の国民体育大会開催を記念して、彫刻家・国松明日香氏が制作した高さ16m余りに及ぶ鋼鉄製のモニュメント。道民が北の大地の上に風に向かって毅然として立ち、未来に向かって限りなく飛翔することを願って建てられました。



**三里川に架かるはまなす橋**

散策路に沿ってゆるやかな弧を描く橋。渡りながらUターンした後は、せせらぎに耳を澄まして川沿いの道を進みます。



**丸木の椅子とテーブルの休憩所**

木目がきれいなテーブルと椅子を備えた休憩ポイント。すぐ横には背の高い針葉樹が並んでいます。



**厚別公園入り口の花壇**

ボランティアが維持・管理している、南側の入り口に並ぶ花壇。夏にかけて色とりどりの花を咲かせます。

種ごとの公園内へ

**厚別区ノルディックウォーキングマップも公開中**

今回のウォーキングコースを含む厚別区内の12コースを紹介しており、ホームページで見られます。配布場所については、厚別区健康・子ども課にお問い合わせを。

厚別区 ウォーキングマップ 検索



**厚別区**

## 大谷地駅～厚別公園競技場コース

約4.1km / 約1時間 / 消費カロリー約270kcal

地下鉄東西線大谷地駅周辺を出発して厚別公園競技場を散策するコース。川に沿った道や木々が並ぶ散策路があり、リフレッシュするのにおすすめです。

問い合わせ 厚別区健康・子ども課 ☎895-1881

出発地点・到着地点 地下鉄東西線大谷地駅すぐ(厚別区大谷地東3)

まだまだ余力のある方は、補助競技場までぐるりと一周!

体力に自信のある方は、ウォーキングに外周舗装路600mを追加するのもおすすめです。