

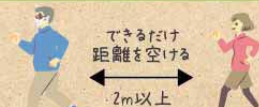
健康的な歩き方を 身に付けよう

- 出発前に
チェック!
- 目線は真っすぐ
 - 顎を引く
 - かかとから着地
 - 腕は前後に大きく振る
 - 肩の力を抜き、背筋を伸ばす
 - 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られます。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。

ウォーキング時の 新型コロナウイルス感染症対策

- こちらも
確認!
- 1人か少人数で行う
 - すいた時間、場所を選ぶ
 - 他の人との距離を確保
 - すれ違うときは距離をとる



マスク着用時は、熱中症になる危険性が高くなる恐れがあるため、無理のない範囲で運動し、小まめな水分補給を心掛けましょう(本誌7ページ参照)。

参考:スポーツ庁ホームページ「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。今回は西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。

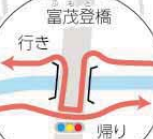


発寒川緑地

面積が約4万2千㎡ある広々とした緑地。パークゴルフのコースやテニスコート、休憩できるあずまやなどがあります。



行き



行き

帰り

山の手橋の下を通る
(橋の手前にスロープがある)

折り返し



西野緑地

シラカバ並木がつくる日陰があり、ベンチに座って休憩もできます。道を進むとミズナラやカシワの木、藤棚なども見られます。



行き

帰り

山の手橋を渡る

西区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西区内の17コースを紹介しています。

配布場所 西保健センター、西区役所(いずれも西区琴似2の7)

西区 ウォーキングマップ 検索



琴似発寒川

全長約11.7kmで、周りに16の公園や緑地がある川。河川敷に下りて水辺を歩くことができます。



秋にはハモが見られることも!



行き

帰り

山の手橋

山の手橋

山の手橋

山の手橋

山の手橋

山の手橋

山の手橋

山の手橋

山の手橋

山の手橋

山の手橋

山の手橋

山の手橋

山の手橋

山の手橋

山の手橋

山の手橋

山の手橋

山の手橋

山の手橋

山の手橋

山の手橋

山の手橋

山の手橋

山の手橋

山の手橋

山の手橋

山の手橋

山の手橋

発寒河畔公園

ウメやサクラの木が立ち並び、子どもが遊べる遊具などがある公園です。ツツジなどの木や花にちなんだ万葉集の和歌を紹介する、園内の看板にも注目!

西区 川と山と 鴨の群れコース

約5.2km / 約70分 / 消費カロリー約225kcal

区の中心部を流れる琴似発寒川沿いを往復するコース。子どもでも歩きやすく、夏は川のせせらぎや豊かに茂る緑を味わいながら、涼やかな気分で散策を楽しめます。

問い合わせ 西区健康・子ども課 ☎621-4241

出発地点・到着地点 西区役所(西区琴似2の7)

出発地点までのアクセス

【交通機関】地下鉄東西線琴似駅から徒歩4分



発寒橋付近から 見える景色

発寒橋にたどり着くとまず左手に見えるのは、琴似発寒川とその先にそびえる山々。市街地のそばに広がる自然の魅力を感じてみては。