



むつざわ健幸ウォーキング

睦沢町では、町民の方々の健康寿命を延ばす「先進予防型の町」を目指すために、健幸歩行コースを設定しました。
より健やかな人生を送るために、ウォーキングライフを楽しんでみませんか？
健幸歩行コースは人口分布を考慮し、町内全域に設定されています。
多くのコースがバス停や駐車場を拠点として設定されているので、バスや車で出かけて、いろいろなコースを歩いてみましょう！

●ウォーキングのメリット

1
ダイエット効果

有酸素運動で、効率よく脂肪を燃焼できます！

2
生活習慣病の予防・改善

高血圧や心臓病、脳卒中などの予防・改善が期待できます！

3
美肌効果

新陳代謝が活発になり、血液の循環もよくなるため、ハリのある肌へとよみがえります！

4
ストレスの解消

適度な運動は、身体と心のリフレッシュに重要です！

5
骨粗しょう症の予防

骨への適度な刺激により、骨密度の減少を抑制することができます！

6
寝たきり防止

骨が丈夫になり、筋力もアップするため、寝たきりを防止するために最適です！

●運動前の体調チェック

以下の症状があれば、今日の運動はお休みしましょう。
また、病院で処方されている薬は、必ず服用してから運動しましょう。

風邪をひいている。
(熱がある、身体がだるい、のどが痛い、頭痛がする、咳や痰が出る)

お腹をこわしている。
(下痢がある、腹痛がある、身体がだるい、食欲がない)

胸痛がする。(胸が締めつけられる)

動悸や息苦しさがある。

頭痛、めまいがする。

過労状態である。体調が悪い。

睡眠不足である。

関節や筋肉が痛い。

睦沢町への交通アクセス

- 電車をご利用の場合 [東京駅からJR外房線経由]
上総一ノ宮駅下車の場合：小湊バス「大多喜」行き
茂原駅下車の場合：小湊バス「つどいの郷むつざわ」行き
- お車をご利用の場合
東京から：湾岸線ー千葉東金道路ー千葉外房有料道路ー茂原
川崎から：アクアラインー圏央道ー茂原長南IC

運動時の注意事項

- その日の天候や体調に合わせて無理をしないようにしましょう
- 水分はこまめに補給しましょう
- 呼吸は止めずに歩きましょう

問い合わせ先
睦沢町 健康福祉課
千葉県長生郡睦沢町下之郷1650-1
TEL: 0476-44-2506



“歩くことは「足し算」です,,

一度にまとめて歩いても、分割して歩いても効果は同じ!

平日歩数が少ない場合、足りなかった分を休日まとめて確保するという方法も有効。

歩くことは「足し算」と考え、朝起きてから夜眠るまで歩数計を携帯し、どのように日常生活を送れば歩数やエクササイズの目標を達成できるかモニターしてみましょう。

ウォーキングのポイントは?

Point 1 足りない分は休日に
平日歩く機会が少ない場合でも、その分休日にまとめて歩けばOK!

Point 2 まずは1日6,000歩
そしてさらに3,000歩増やしていきましょう

Point 3 日常生活のちょっとした心がけで歩数を確保
駅では階段を使う、近場の買い物は歩いていくなど

Point 4 歩数計はメタボ予防に必須のツール
朝起きてから夜寝るまで歩数計を携帯して歩数を把握しましょう

ウォーキングの理想的なフォームは?

①頭は揺らさずしっかりと!
からだの上下左右の余分な揺れに注意して、頭の位置をムダに動かさないようにしましょう。

④肩は力を抜いてリラックス
肩の力を抜けば、腕の振りはスムーズに、歩きは軽快になります。

⑥腰の回転で歩幅を広げて
腰の回転を意識すれば、自然と歩幅は広がります。さらに、股関節周辺の筋肉が使われ、運動効果も上がります。

⑧しっかりと大地をキック
かかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、つま先で大地をしっかりキック!これが大事です。

②目線はまっすぐ
美しい姿勢を作るためには、あごを軽く引き、やや速く(15m先くらい)を見る感じで。

③呼吸は自分のリズムで
呼吸は無理せず、意識せず。自分の自然なリズムで歩くのが一番です。

⑤ひじはやや曲げて。腕を大きく振りましょう!
肘を軽く曲げて振れば、腕は疲れにくくなり、さらに大きく振れば歩幅は広がります。

⑦膝を伸ばしてかかとから着地
膝を伸ばして歩けば、自然とかかとから着地します。かかとから着地すれば、歩幅が広がります。

ウォーキングのスピードは?

ウォーキングスピードの目安は以下の通りです。
まずは、「のんびり」から始め、週に3、4日程度できるようになったら、徐々にスピード(強度)を上げていきましょう。

のんびり	60メートル/分	とても楽
普通	80メートル/分	楽~普通
速歩	100メートル/分	ややきつい
大股速歩	120メートル/分	きつい

※「速歩」を加える時間は、1日に10分くらいから始めて、馴れたら増やしましょう。
「大股速歩」は1回に5分程度でOKです。
※どの速度でも、必ず「息が切れない」程度にして、無理は避けましょう。また、坂では速度を落としてしっかりと歩きましょう。