

八木沢川ロングコース

水面の音を聞きながら・・・



距離 往復約 **9,500m**
(片道約 **4,750m**)
時速 **4 km** で約 **140分**

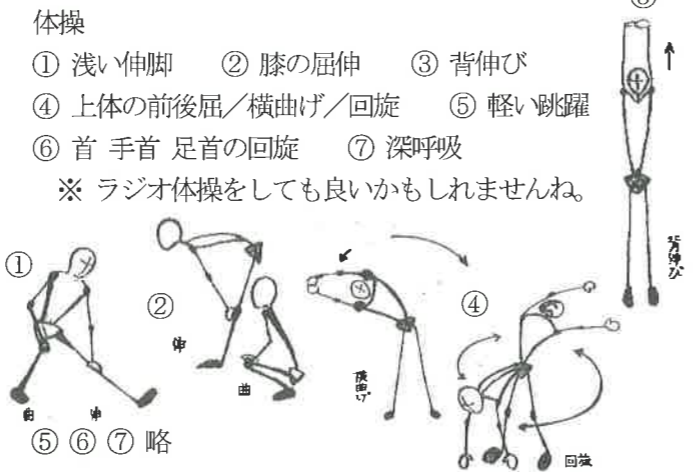
須坂市健康福祉部健康づくり課
TEL 026-248-9018(課専用)

- はじめに
健康のために無理のない程度に運動をしましょう。
運動と言っても、最初は肩肘張らず、歩くことから始めてみませんか。
参考コースをお示ししましたが、皆さんはそれぞれの家着で自分のコースを工夫・開拓してください。

- 「歩くこと」(ウォーキング)の効用等
筋力(足腰)の衰えの予防 心肺機能の向上
骨粗しょう症の予防 生活習慣病の予防や改善
精神的リフレッシュ 文化や自然と接する機会
脳が活性化する研究結果もある。
体重コントロールにも使用できる。(歩数や時間、距離、速さ等で運動量をイメージしやすい。)

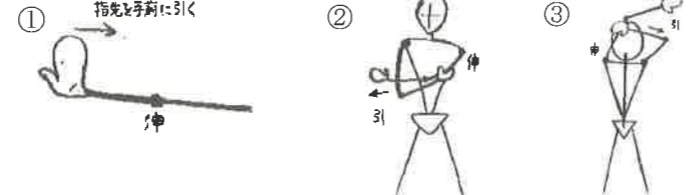
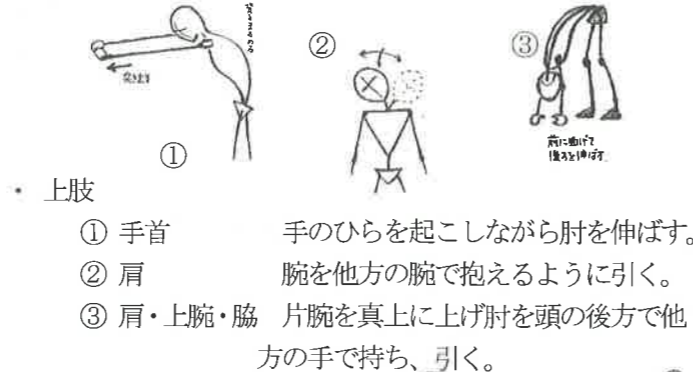
- 準備運動・整理運動をしましょう。
準備運動をしてケガ等を予防しましょう。
整理運動をすると疲れが残りにくいそうです。

【準備運動や整理運動の例】

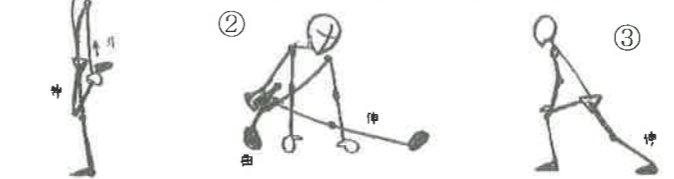


ストレッチ(呼吸をしたまま、反動をつけずゆっくり動いて筋肉を伸ばします。)

- ・ 体幹
① 背 背中を丸め、両手を組んで前に突き出す。
② 頸 前後左右に倒す。(手で力を加えてもよい。)
③ 腰・臀 上体を前に倒し、身体の後ろを伸ばす。



- ・ 下肢
① 大腿(前側) 膝を曲げ、つま先を手で持ち、尻に近づける。
② 大腿(内側) 脚を横に開き、片膝を曲げ、他方の内側を伸ばす。
③ ふくらはぎ 脚を前後に開き、後ろ足の踵を床につけたまま、重心を前足に移していく。



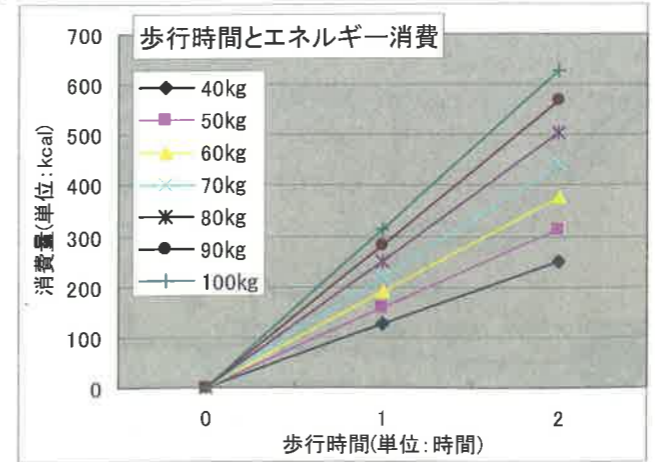
- 水分の補給を十分行いましょう
じょうずに水分補給をしましょう。体温の上昇や血液がドロドロしてしまうことは危険です。

- 服装等
気候に合った動きやすいものが良いです。
くつは、専用のもので、身体への負担は少ないです。

- ◎ 交通安全等について
歩くときには、交通の決まりごとを守り、事故に合わないよう(事故を起こさないよう)に注意してください。
自動車はもちろん自転車との事故も最近が多いようです。また、動植物(熊・へび・蜂・とげ・かぶれる葉等々)に対しても十分注意してください。
示したコースは安全を保障するものではありません。

- ◎ 体調管理について
体調管理は自己責任です。
医師等から指導・指示を受けている場合は必ずそれに従い、持病がある人や何らかの症状がある人等は医師に相談してから始めましょう。

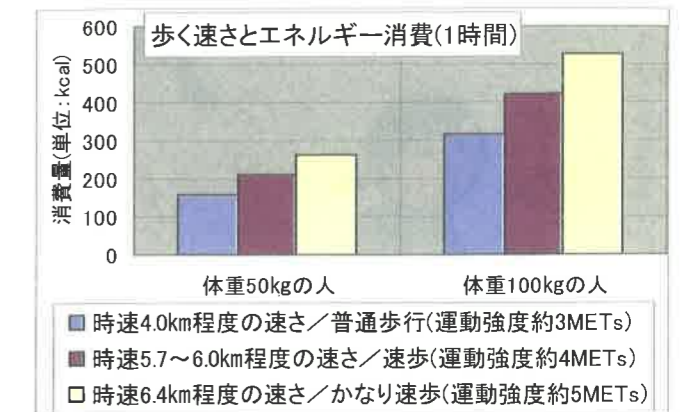
■ エネルギー消費について(グラフをご覧ください。)



- 歩行時間は正味で休憩時間等は含みません。
- 個人差があります。
- 平地を歩いたものとしての計算値で、上り坂や長い下り坂等はこの数値より大きくなります。

○ 消費量は「健康づくりのための運動指針 2006」の中
の簡易換算式によります。

消費(kcal) = 運動強度(METs) × 時間(時間) × 体重(kg) × 1.05



体重 **50kg** の人が時速**4km** で平地を **1時間** 歩くと **160kcal** 弱消費する計算になります。ちなみに・・・

お茶 500cc ペットボトル	0kcal
オレンジ100%ジュース 350 cc缶	約 150kcal
ビール(淡色)350 cc缶	約 140kcal
ミルクチョコレート 1枚 65gとして	約 370kcal
ポテトチップス 1袋 70gとして	約 400kcal
スポーツドリンク 500cc ペットボトル	
商品によって差があるが一般的なもの	80~140kcal 程度
カロリーオフ等とうたっているもの(*1)	50~90kcal 程度
ごはん 1杯 150gとして	約 240kcal

注) *1 カロリーオフ等の表示はエネルギー量がゼロという意味ではありません。100gあたり 20kcal 以下の場合にはこのような表示をしているものもあるそうです。ペットボトルでがぶがぶ飲むと、結構なエネルギー量になりますのでご注意ください。

※ 筋肉痛になる人は幸せです。…体力(筋力)が少なすぎると筋肉痛になるまでの距離を歩けませんから・・・

※ 厚生労働省では「運動強度×時間」(運動量)を「エクササイズ」と表し、健康づくりのための身体活動量として週に23エクササイズ以上の活発な身体活動を行い、そのうち4エクササイズ以上の活発な運動を行うことを目標としました。(「活発な・・・」というのは運動強度3METs以上のもの)

水面の音を聞きながら...

八木沢川ロングコース



～折り返しコース～



まっすぐな道を往復するのは少し単調な感じがするかもしれませんが、折り返し地点を変えるだけで距離や時間の調整ができるというメリットもあります。時間に制約があるときも、残り時間が半分になったら折り返してくればよいので安心です。オリジナルコースを作ってみてはいかがでしょうか？



【親水公園】
この辺で一休み♪



とっておきのビューポイントを見つけて、
思い思いに歩くのも楽しいですよ♪



普段いつも歩いていた道の中にも素敵な風景が
広がっているかもしれません・・・

