

ウォーキング教室資料【正しい歩き方を身につけよう】

1. 「ウォーキングは全身運動である」ということを先ず理解する。
2. 歩く速さを知る。 ※ ウォーキングの目安は時速 6km。
日常生活では時速 4km。
時速 6km : 1 分間に 100 メートル歩く速さ。
時速 4km : 1 分間に約 70 メートル歩く速さ。
3. ウォーキングの前には水分補給を忘れずに。
4. 歩くペースは、最初はゆっくり、だんだん速く。
5. 健康ウォーキングは空気がきれいなところで。
6. 美しく歩く。…… 膝の伸びた腰の高い歩き方を心がける。
7. かかと着地から親指発進
⇒ 理想的な重心移動は、かかとで着地した後、体重がスムーズに小指に移り、最後は拇指球から抜けていく動き。
8. ウォーキングの基本は直立不動の姿勢から。

病は脚から

- ・ 下半身の衰えが万病を引き起こす
- ・ 筋肉の 70 パーセントは下半身に存在する

令和8年度 ウォーキング講習会コースと計画

◎ 11 月 5日（木）： 約5 k m

八潮市役所⇒八潮中学校⇒指定暑熱避難施設（鈴木モータース）⇒八幡中学校⇒葛西用水
沿い⇒後谷東児童公園(トイレと休憩)⇒ 指定暑熱避難施設（埼玉ダイハツ）⇒ 葛西用水
沿い⇒ 松之木公園(トイレと休憩)⇒ 八潮消防署⇒ 八潮市役所（解散）

◎ 11 月 13日（金）： 約5 k m

八潮市役所⇒八潮中央交番⇒大原公園(トイレと休憩)⇒葛西用水沿い⇒旧保健センター⇒
西袋児童公園(トイレと休憩)⇒八幡小⇒八幡図書館(トイレと休憩)⇒妙光寺⇒八潮市役所
(解散)

◎ 11 月 21日（土）： 約5 k m

やしお駅前公園(南口)⇒ 駅北口⇒老人福祉センター⇒ 潮止小⇒ 松戸草加線⇒ 指定暑熱
避難施設（雅工業）⇒ ゆまにて(トイレと休憩)⇒ 南川崎保育所⇒ 中川土手⇒新中川橋
の下を潜り松戸草加線⇒ 松戸草加線手信号直進⇒ TX 高架下南側⇒ 大瀬北公園(トイレ
と休憩)⇒ 圀三郷線⇒ やしお駅前公園(南口)(解散)

注:コースは、当日の天候や参加者の疲労度等を勘案して変更する場合があります。