

保健センター・ 文化スポーツセンター周辺

八潮市健康づくり ウォーキングマップ

あごを軽く引いて、
背筋を伸ばし、視線
は数十メートル先を
見ましょう。



呼吸は一定のリズム
でしっかりと呼吸し
ましょう。

腕、肩の力を抜き、
胸を張り、前後に腕
を振りましょう。

ひざを伸ばして、歩幅
はできるだけ大きくし
ましょう。

かかとで着地、つま先
で地面をけるようにし
ましょう。

レベル	初心者	中級者	上級者
1日/分	10～15分	30分～	60分～
距離	—	3km～5km	5km～10km

初心者の方は、1日/10～15分を目安に、およそ週2回以上のウォーキングを行い、身体を慣らすことが望ましいです。

1ヶ月後に身体等に問題が無い場合に、週2回以上、1日/30分を目標にしましょう。

急に運動を始めようとする、思わぬ事故やケガを起こす可能性があるため、自分の健康状態をよく把握したうえで、自分に合ったペースで行いましょう。

ウォーキングを始めるまえに!!

1. ウォーキングを始めるまえには、必ず準備体操及びストレッチ（足首、ひざ、腰などを入念に）を行いましょう。また、終了後にも同様に、整理体操やストレッチを行いましょう。
2. ウォーキングをする場合は、運動靴やウォーキングシューズを履いて下さい。靴ひもは、しっかり締めましょう。
3. 水分補給ができるように、ペットボトルなどを持ちましょう。
4. 夜間にウォーキングを行う場合は、必ず、一人ではなく複数で、ライトを持ち、反射板等を体につけて歩きましょう。
5. 長い距離を、いきなり歩くのではなく、自分のレベルに合わせて距離を決めましょう。

文化スポーツセンターコース

☆S (ショート) コース (約2km)

文化スポーツセンター = いちょう通り = 松戸草加線
= 八潮パーキングエリア = 市役所通り = 大原中学校
= 文化スポーツセンター

☆M (ミドル) コース (約5km)

文化スポーツセンター = 大原小前 (信号) = 新境橋 =
西袋児童公園 = 保健センター = 越谷八潮線 (産業
道路) = 松戸草加線 = 柳之宮橋 = 資料館・タブ
ノキ通り = 柳之宮小学校 = 西福寺 = 越谷八潮
線 (産業道路) = けやき通り = 馬場新橋 = 妙光寺
= 大原児童公園 = 円照寺 = 青葉通り = 文化ス
ポーツセンター



☆L (ロング) コース (約8km)

文化スポーツセンター = 大原緑道 = 大原中学校 =
市役所通り = 八潮駅 = 八潮南部中央地区葛西調節池
= ふれあい桜橋 = 圀川親水通り = 浮塚排水機場 =
八潮三郷線 = 大曽根通り = 蓮台寺 = 平方東京線
= 福寿院 = 大曽根八幡神社 = 境橋 = 葛西用水
= 新境橋 = 西袋児童公園 = 中馬場橋 = 八幡橋
= 観音寺橋 = 観音寺 = 馬場新橋 = 草加三郷線
= 馬場通り (平方東京線) = 八潮中央交番 = 大原
公園 = 文化スポーツセンター

保健センターコース

☆S (ショート) コース (約3km)

保健センター = 西袋児童公園 = 葛西用水 = 八幡橋
= 観音寺橋 = 観音寺 = けやき通り = 観音寺橋
= 妙光寺 = 青葉通り = 中馬場交通公園 =
青葉通り = 平方東京線 = 新境橋 = 西袋児童公園 =
保健センター

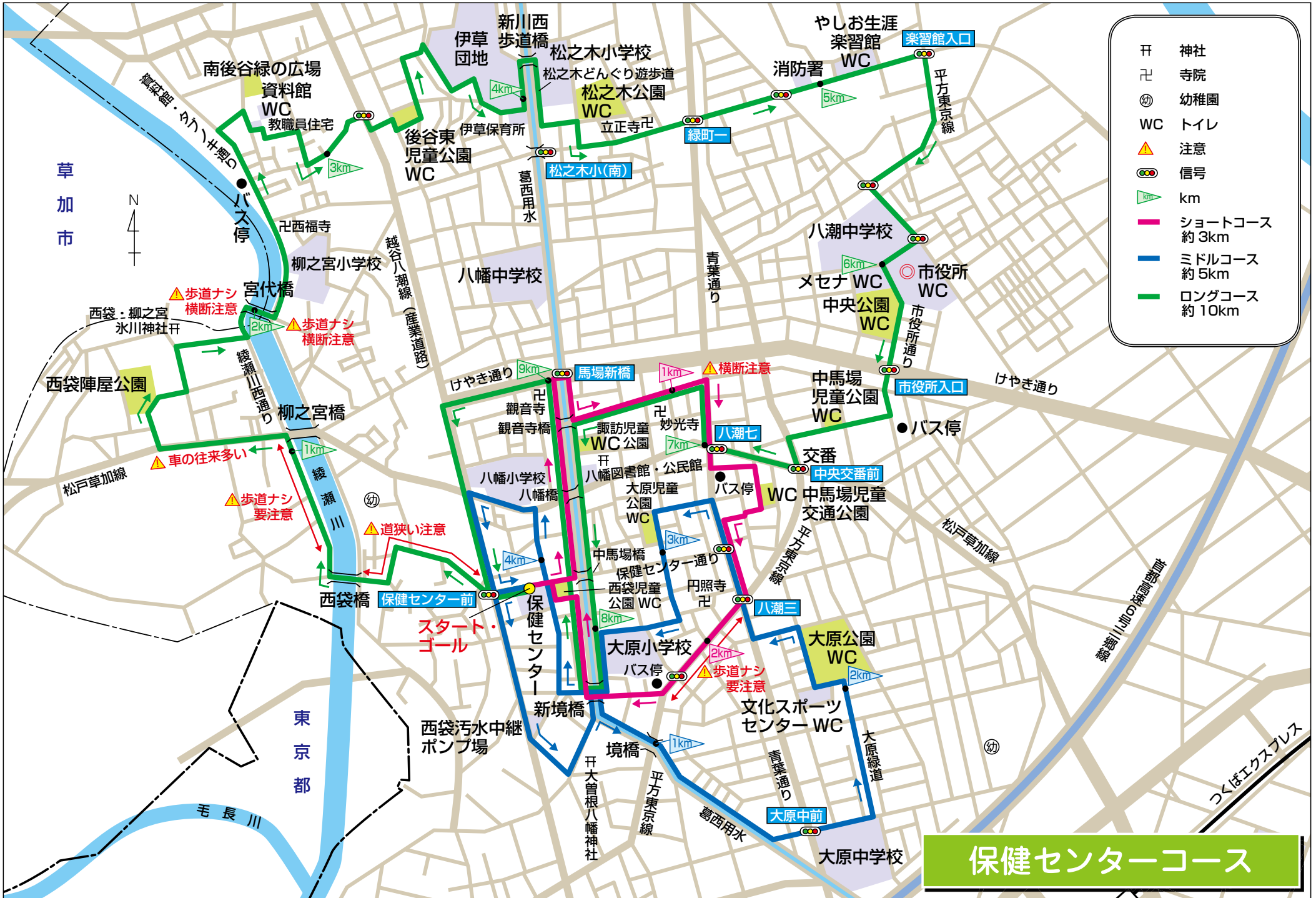


☆M (ミドル) コース (約5km)

保健センター = 越谷八潮線 (産業道路) = 西袋汚
水中継ポンプ場 = 大曽根八幡神社 = 新境橋 = 境橋
= 大原中学校 = 大原緑道 = 文化スポーツセンター
= 大原公園 = 青葉通り = 大原児童公園
= 円照寺 = 大原小学校 = 新境橋 = 西袋児童
公園 = 八幡小学校 = 保健センター

☆L (ロング) コース (約10km)

保健センター = 西袋橋 = 綾瀬川西通り = 柳之宮橋
= 松戸草加線 = 西袋陣屋公園 = 西袋・柳之宮氷川神社
= 綾瀬川西通り = 宮代橋 = 柳之宮小学校 =
資料館・タブノキ通り = 資料館 = 八潮教職員住宅
= 越谷八潮線 (産業道路) = 後谷東児童公園 = 伊草団地
= 伊草保育所 = 新川西歩道橋 = 松之木どんぐり遊歩道
= 松之木公園 = 立正寺 = 消防署 = 楽習館
= 平方東京線 = 八潮中学校 = 市役所 = 中央公園
= 市役所通り = 中馬場児童公園 = 松戸草加線 =
青葉通り = 妙光寺 = 葛西用水 = 八幡橋 = 新境橋
= 観音寺 = けやき通り = 越谷八潮線 (産業道路)
= 八幡小学校 = 保健センター



- 卍 神社
- 卍 寺院
- ㊦ 幼稚園
- WC トイレ
- ▲ 注意
- 🚦 信号
- km
- 🟡 ショートコース 約3km
- 🟢 ミドルコース 約5km
- 🟠 ロングコース 約10km

保健センターコース

