

フラワーパーク・ 八潮駅周辺

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。

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。

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。

八潮駅コース

☆S (ショート) コース (約3 km)

八潮駅 = つくばエクスプレス高架下側道 = 草加三郷線
= 潮止小学校 = 老人福祉センター =
八潮駅北口(東) = 八潮駅北口 = 八潮駅



☆M (ミドル) コース (約4 km)

八潮駅 = つくばエクスプレス高架下側道
= 八潮南部中央地区葛西調節池 = ふれあい桜橋
= 垢稻荷神社 = 常然寺 = 垢川排水機場 =
潮止橋 = 潮止通り = 鳥内排水機場 = 大瀬小学校
= つくばエクスプレス高架下側道 = 八潮駅

☆L (ロング) コース (約8 km)

八潮駅 = 寿楽荘 = 潮止小学校 = ゆまにて
= 南川崎保育所 = 中川遊歩道 = 潮止通り =
潮止橋 = 氷川神社 = 中川小学校 = 大場川マリーナ
= 古新田保育所 = 潮止橋 = 松戸草加線 =
八潮駅

フラワーパークコース

☆S (ショート) コース (約3 km)

フラワーパーク = 中川新堤防往復



☆M (ミドル) コース (約5 km)

フラワーパーク = 中川遊歩道 = 南川崎保育所 =
専稱寺 = 八潮南高校 = ゆまにて = 普門寺
= 潮止通り = 下二丁目公民館 = フラワーパーク

☆L (ロング) コース (約8 km)

フラワーパーク = 中川遊歩道 = 大瀬運動公園 = 伊勢
野天満宮 = 大正通り = つくばエクスプレス高架下側道
= 八潮駅 = 市役所通り = いちょう通り = 文化ス
ポーツセンター = 大原公園 = 若柳児童公園 = 草加
三郷線 = 八潮三郷線 = フラワーパーク

楽しく! 無理せず! 仲間とともに!

身近なところで! 継続して!

(健康づくりのキーワード)

