

八潮市健康づくりウォーキングマップ



ウォーキングの注意ポイント



① はじめる前、終わった後はストレッチ

腰や膝を痛めたり、疲れをためないために、歩く前と後にはストレッチ（足首、膝、腰などを入念に）をしましょう。

② 水分補給は早めに

水分を持って出かけましょう。のどが渴いたと自覚する前に水分補給するのがポイントです。

③ 交通安全に心掛けて

交差点や踏切では、左右の安全を確かめましょう。また、車や自転車から見えやすい、明るい色の服装にしましょう。夜間は、反射板や光素材の衣服などの着用がお勧めです。



橋の名前の刻まれたプレート「橋名板」。これは「橋の名前」「川の名前」「橋が完成した年月」を記したものです。「橋の名前」は、橋に面して左にある「橋名板」に記されていますが、漢字の「橋名板」がある方が入口、ひらがなの「橋名板」がある方が出口になります。「入口」がどう決まるのかというと、道路の起点になります。また、橋の名前が日本橋（にほんばし）のように「～ばし」と濁る場合、ひらがなの「橋名板」では、「にほんばし」と濁らない川の水が濁らないようにという思いを込めてそのようにして記されることが多いそうです。これは、その橋がかかっている川の名前にも橋がかたさんありますが、その中で八条には、七福神の名前の橋が続いているところがあります。七人の神様の顔を思い浮かべながら、橋を渡って「橋名板」を確認してみてください。

こまちゃん豆知識



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。

〈歩数換算〉※分速 67m のペースで計算

体重	消費カロリー(kcal)	歩数換算	歩行時間
50kg	約 26.3	1000 歩	10 分
60kg	約 31.5		
70kg	約 36.8		

〈運動強度の目安〉

安全でかつ効果的に運動を行うために、自分の目標心拍数を求めましょう。

① 自分の安静時の心拍数を測りましょう。→ 回 / 1 分間

② 次の式にあてはめましょう。

$$\left[220 - \frac{\text{年齢}}{\text{ }} - \frac{\text{安静時心拍数}}{\text{ }} \right] \times 0.6 + \frac{\text{安静時心拍数}}{\text{ }} = \frac{\text{目標心拍数}}{\text{ }}$$

※目標運動強度は 60% 前後が脂肪燃焼に効果的とされています。

発行元
八潮市健康スポーツ部健康増進課
平成28年3月

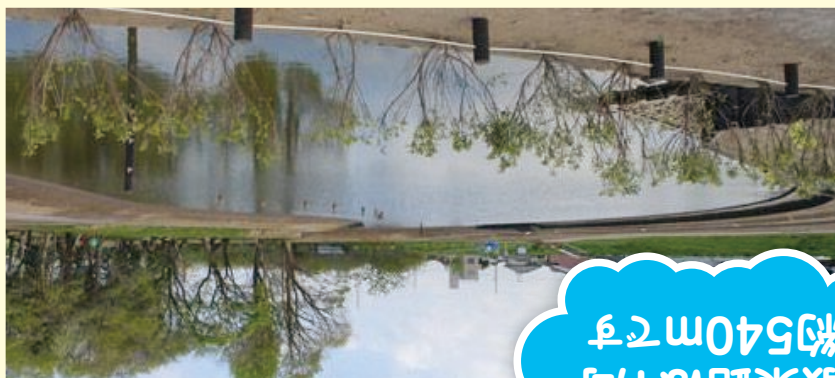
やしお駅前公園



中川やしおフラワーパーク



中川やしお水辺の楽校



散策路は1周
約540mです

健脚自慢ロングコース

 桜の見所

 神社

 寺院

 トイレ

 注意

 信号

 km

 南コース
約 15km

 北コース
約 14km

橋の七福神巡り、
小さいので
お見のがしなく。

疲れたら
図書館で一息。

見晴らしがイイよ！
スカイツリーも
見えるよ。

おびしゃ
御歩射を弓ぶちとよんで
1月20日に上下の
久伊豆神社での神事を行う。
市域では的の当たり具合で
農耕の豊凶を占った。

菜の花と
花桃がきれい！

清水次郎長一家の
四天王と言われた子分の
一人、大瀬の半五郎の墓。
伊勢野天満宮脇にある。

「万人の塔」
という高い
塔がある。

