

羽村市 ウォーキングマップ



羽村市公式キャラクター
はむりん

東京都健康づくり
推進キャラクター
ケンコウデスカマン

ウォーキングコース

① 日野自動車羽村工場周回コース (4.0km)

富士見公園 (スタート・ゴール) ~ 日野自動車羽村工場 60分 / 5,710歩 / 180Kcal

② 富士見公園・武蔵野公園コース (4.7km)

スポーツセンター (スタート・ゴール) ~ 富士見公園 71分 / 6,710歩 / 213Kcal

③ 羽村市動物公園・神明台コース (4.1km)

ゆとりぎ (スタート・ゴール) ~ 羽村市動物公園 62分 / 5,860歩 / 180Kcal

④ スポーツセンター・根がらみ前水田コース (4.0km)

スポーツセンター (スタート・ゴール) ~ 宮の下運動公園 60分 / 5,710歩 / 180Kcal

⑤ 羽村の堰 (桜並木) コース (6.1km)

羽村駅 (スタート・ゴール) ~ 羽村堰 92分 / 8,710歩 / 276Kcal

※各コースの所要時間・消費カロリー・歩数は、時速4km、ウォーキング10分=30kcal、1歩=70cm、体重60kgの場合で算出しています。

ちょっと実行、
ずっと健康。



理想的なウォーキングフォーム

正しい姿勢を身につけて、
効果的なウォーキングを!



靴の選び方

- 素材 軽くて通気性が良いもの
- つま先 指先が動かせる程度の余裕があるもの
- 土踏まず 中敷きで支える形のもの
- 足の甲 締め付けずひもで調整できるもの
- 靴底 動きに合わせてしなやかに曲がるもの
厚みがありクッション性が良いもの
- かかと しっかりとかかとを包み込むもの



靴の履き方

- ① 靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくります。
- ② かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと納めたら、足首のひもを締めます。
- ③ 体重をつま先へと移動し、かかとを上げた体勢で、靴ひもでしっかり固定します。



ウォーキングの効果

- ① 生活習慣病予防
血糖値を下げたり、血圧を下げる効果があります。また「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。
- ② 心肺機能の向上
習慣的な運動を続けると、持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります。
- ③ 肥満を防ぐ
エネルギーの消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。
- ④ ストレス解消
気分転換やストレス解消につながり、心身の健康の向上に役立ちます。

※「健康づくりのための身体活動基準2013 (厚生労働省)」を参考に作成

1日8,000歩を
目標に歩きましょう!

慢性疾患をお持ちの方は、始める前に
主治医にご相談ください。

水分補給を忘れずに!



汗をかくことで
体温の上昇を防いでいます。
汗となる体内の水分が不足すると、
熱中症などをおこす危険があります。
水、スポーツドリンクなどで
水分補給をしましょう。
ただし、利尿作用があるカフェインを
含む飲料(コーヒー、紅茶など)は
水分摂取には向きません。

発行: 羽村市生涯学習部スポーツ推進課
TEL 042-555-0033 (羽村市スポーツセンター)
企画: 羽村市スポーツ推進委員協議会
制作: ジャパンプリント株式会社
発行年月日: 令和2年3月



筋力トレーニングと一緒に

ウォーキングには全身の筋力やバランス、柔軟性なども必要です。一緒に筋力トレーニングを行うことで、ケガや痛みがなく、ウォーキングを継続することが可能です。市内の公園に器具があるのでご利用ください。

ウォーキングの前後に

ウォーミングアップ



ストレッチ等を行い、徐々に体をあたためて血液の循環を促します。ケガを防ぎ、膝痛等、疲れをためないために行いましょう。

クールダウン

急に運動をやめると心臓の負担になるため、徐々に終わらせることが大切です。疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎます。



※睡眠不足や体調が悪い時には、無理をしないことも大切です。