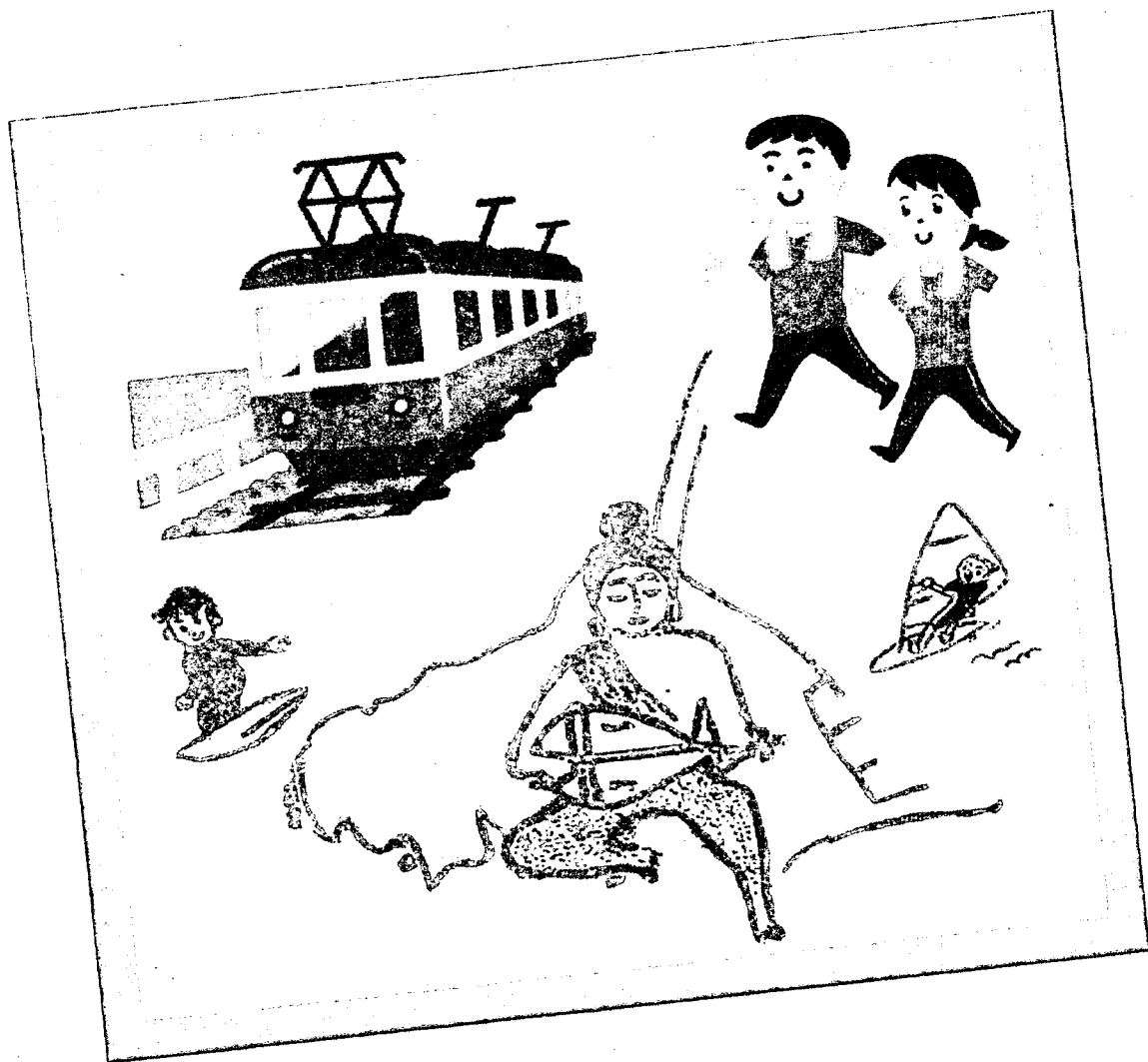


かたせ  
風光明媚な湘南のまち 片瀬

健康づくり  
ウォーキングマップ  
ふじさわ



健康づくり普及推進団体 健康ふじさわ

藤沢市保健医療財団

藤沢市保健所健康増進課

## 2 Let's ウォーキング!!

～やってみよう！続けよう！～

### 準備

- 体調セルフチェック (P.3参照)
- 準備運動 (P.6参照)
- 水分補給

### ウォーキング



- 出かける前に水分補給をしましょう。
- 歩いている最中は、のどが乾く前に少しずつ水分を補給します。目安は15～30分おきの補給です。運動後の水分補給も忘れずに。
- 体力に自信のない方、時間のない方**
  - まずは、気持ち良く無理のない速さで歩きます。
  - はじめは、5分でも10分でもOK！「今より多く歩くこと」を心がけましょう。
- 歩くのに慣れてきた方(時々運動している方)**
  - 意識して手を振って歩幅を少し広めに、少しはやめに歩きます。
  - 15分以上続けて歩きましょう。

### 休憩

### ウォーキング

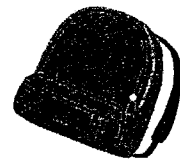
- より効果的に歩きたい方(定期的に運動している方)**
  - 「ややきつい」のちょっと手前の強さで歩きます。
  - 早足で、少し息がはずみ、少し汗ばむ程度を目指しましょう。
  - 週3日、1回30分以上歩くと、より効果的です。

### 終了

- 整理運動
- 体調チェック
  - 歩く前と変わりありませんか

### 楽しみながらウォーキングを続けるために

- 歩数計を活用する**  
自分の歩いた距離や身体活動量を数値で把握でき、歩く目安やウォーキングの記録としても役立つ。
- 電車やバスの区間を歩く**  
見慣れた風景も新鮮で楽しく感じられ、距離の目安にもなりやすい。
- 記録をつける**  
1週間毎でも記録をつけると、より歩くことが楽しくなる。
- 目標や計画を立てる**
- 家族や仲間と一緒に歩く**
- 歩くコースに変化をつける**
- ウォーキング大会などのイベントに参加する**




# 3 楽しく安全に歩くために

※治療中の方は必ず主治医に相談してから始めて下さい。

## (1) ウォーキングを始める前に

運動は生活習慣病の予防・改善に効果がありますが、あなたの健康状態や体力にあっていなければ健康を害する場合があります。中高年の方は、医療機関での健康診断等や保健医療センターの健康度・体力度チェックなどメディカルチェックを受け、医師のアドバイスを聞いてから始めましょう。

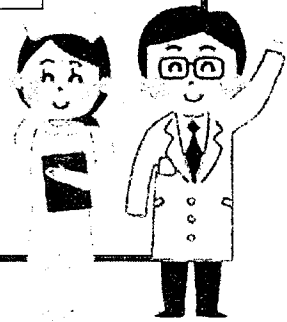


### 運動を始める前にセルフチェック

体調がすぐれないとき、いつもと少し違うときはムリをしないことが大切です。運動する前に、必ずセルフチェックリストで体調を確認する習慣を身につけましょう。

		はい	いいえ
1	足腰の痛みが強い		
2	熱がある		
3	体がだるい		
4	吐き気がある・気分が悪い		
5	頭痛やめまいがする		
6	耳鳴りがする		
7	過労気味で体調が悪い		
8	睡眠不足で体調が悪い		
9	食欲がない		
10	二日酔いで体調が悪い		
11	下痢や便秘をして腹痛がある		
12	少し動いただけで息切れや動悸がする		
13	咳やたんが出て、かぜぎみである		
14	胸が痛い		
15	(夏季)熱中症警報が出ている		

出典：厚生労働省 「健康づくりのための身体活動指針2013」(一部改変)



1つでも「はい」があれば、今日の運動は止めましょう！  
途中で体調の異変を感じたら、迷わず運動をやめましょう。

## (2)安全に効果的にウォーキングするために

### ○自分の感覚を大切にしましょう

運動は安全に行うことが第一です。無理なく長く続けられる運動がおすすめです。

ご自身が「楽である」～「ややきつい」と感じる範囲で運動を行いましょ(主観的運動強度)。

健康づくりの運動は、この強さで行いましょう！  
基本はニコニコペースです。

主観的運動強度(RPE)	
15	きつい
14	
13	ややきつい
12	
11	楽である
10	
9	かなり楽である

### 【参考】脈拍数が運動の強さの目安になります

脈拍数で歩く速さや運動の強さをチェックします。自分の目標心拍数は、どのくらい？目標心拍を越えない範囲で運動しましょう。

$$(220 - \text{年齢} - \text{安静時の脈拍}) \times 0.5 \sim 0.6 (\text{目標運動強度}) + \text{安静時の脈拍}$$

(カルボーン法)

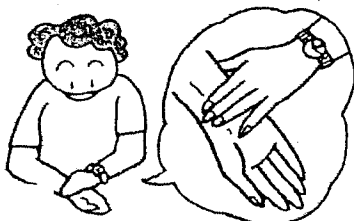
例：50歳、安静時脈拍数70

$$(220 - 50 - 70) \times 0.5 + 70 = 120$$

※体力に自信のない方は、運動強度0.4で計算してみましょう。

### 脈拍の測り方

人さし指・中指・薬指の3本を親指の付け根にある動脈にあてて測ります。



#### 運動前 (安静時)

…15秒間の脈拍数を測って4倍にします。

#### 運動時

…運動直後に立ち止まって、15秒間の脈拍数を測って4倍にし、10拍足します。

#### 10拍足す理由

運動時の脈拍を測るときには、立ち止まったことで遅くなった脈拍数を補足するために10拍足します。

### (3) 歩き方のポイント

※自分にあつた無理のない歩幅をとりましょう。  
歩幅が小さい→前のめりになり、転倒しやすくなる。  
歩幅が大きすぎる→反り返って着地時の衝撃が増す。



イラスト：もり よしこ

#### 《慣れてきた方へ》運動の強さを上げるためのポイント

1. 肘を軽く曲げリズムカルにふり、速く歩いてみましょう。
2. 歩幅をなるべく広めにしましょう。
3. 膝を伸ばして、しっかり踏みだしましょう。

### (4) 服装とシューズ

#### ○服装は気候に合わせてみましょう

- ・動きやすく、通気性・吸湿性のあるウェアを選びましょう。
- ・冬は、ウィンドブレーカー・手袋・帽子などで防寒対策を、夏は帽子・日よけの長袖、サングラス等で暑さ対策をするなど、気候に合わせて、必要なものを身につけましょう。



#### ○水分を持参しましょう

水分は、カフェインや糖分のない麦茶や水などにし、こまめに飲むように心がけましょう。



#### ○靴の選び方



- ・はき心地が良く、吸湿性や通気性がよいもの。
- ・底がやや厚く、かかとの衝撃を吸収するクッション性があるもの。
- ・かかとに合わせてはいたとき、つま先に1cm程度の余裕があり、足の指を広げられるもの。
- ・すべらないもの。

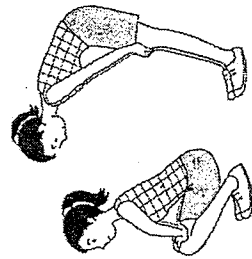
#### ○両手が空くようにしましょう

荷物はウエストバッグ・リュックなどに入れましょう。

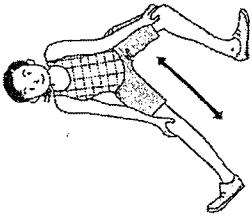
# 4 ウォーミングアップとクールダウン(準備体操・整理体操)

運動前にきちんと準備体操をすることで、けがを予防するとともに、運動による効果を高めることができます。また運動後には整理体操を行い、疲れを残さないようにしましょう。

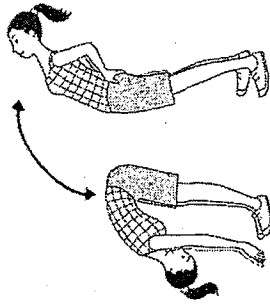
① 膝の屈伸・膝まわし



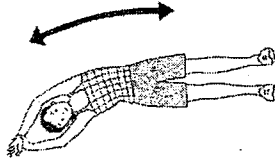
② 伸脚



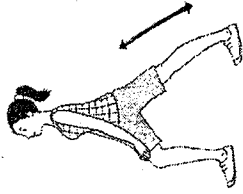
③ 上体の前後屈



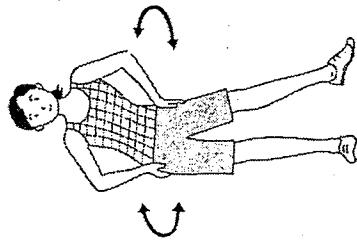
④ 体側



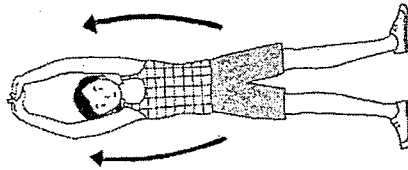
⑤ アキレス腱



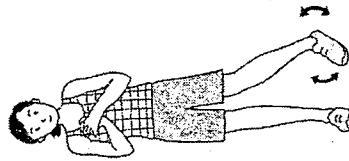
⑥ 腰まわし



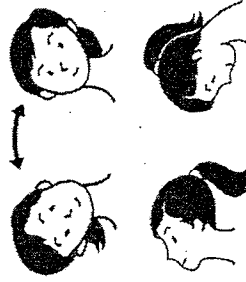
⑦ 背伸びの運動



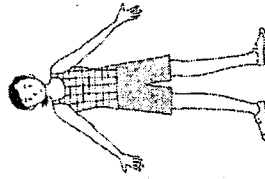
⑧ 手首・足首の回旋



⑨ 首の運動



⑩ 深呼吸

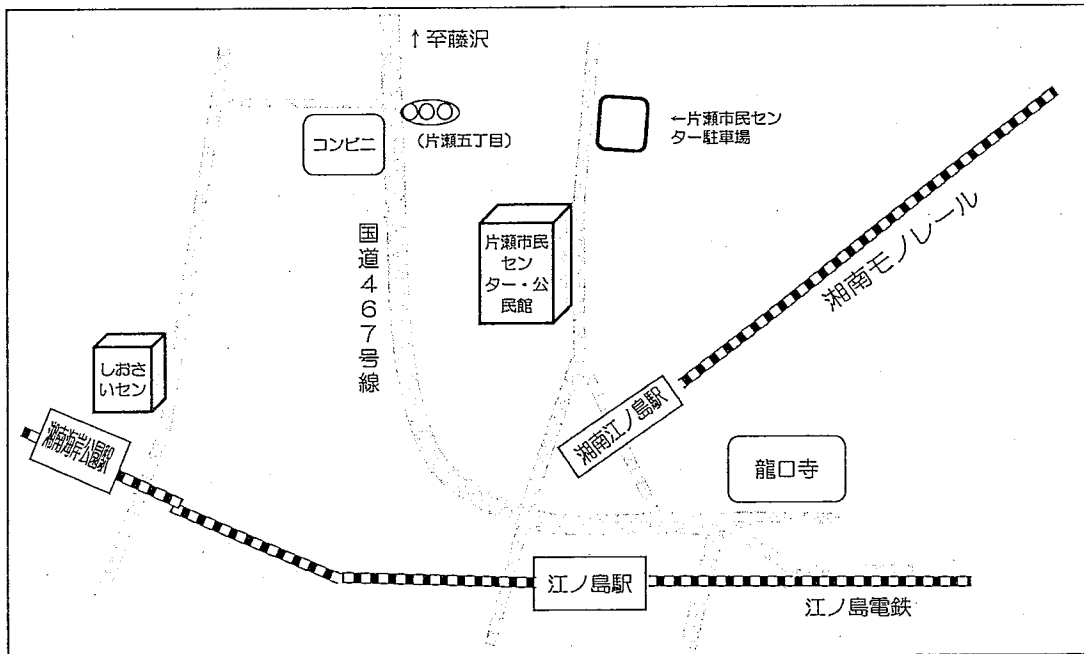


## 《ポイント》

- ① 呼吸は止めないようにしましょう
- ② 20～30秒程度、ゆっくり伸びましょう
- ③ 筋が十分に伸びている感覚を意識しましょう
- ④ 反動をつけたり押さえたりしないようにしましょう

イラスト：もり よしこ

案内図



交通案内 (片瀬市民センター・公民館) ○江ノ島電鉄江ノ島駅下車徒歩5分  
 (片瀬しおさいセンター) ○江ノ島電鉄湘南海岸公園駅下車徒歩1分

健康づくりウォーキングマップ ふじさわ

片瀬編

平成7年度作成  
 平成16年度改訂  
 平成22年度改訂  
 平成27年度改訂  
 平成30年度改訂

問い合わせ先  
 ◇ 藤沢市役所 健康増進課  
 Tel 0466(25)1111(市の代表番号)

☆ ウォーキングマップに記載されている情報と現状が異なる場合があります。また事故などによる被害については責任を負えませんので、ご了承下さい。