

※健康遊具の形は公園により写真と異なる場合があります。

ウォーキングの前後に

ウォームアップ

ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液に循環を促します。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

急に運動を止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。

連絡先

葛飾区健康部地域保健課 03-3602-1231
 葛飾区福祉部高齢者支援課 03-5654-8256
 葛飾区教育委員会生涯スポーツ課 03-3691-7111
 葛飾区都市整備部公園課 03-3693-1777

※このMAPの作成に当たっては、健康づくり推進員のご協力を得ました。

健康遊具の使い方 (抜粋)

正しく使って、楽しく健康な身体に!



腹筋ベンチ

バーに足を掛けベンチに仰向けになり、ひざを曲げて利用することで正しい腹筋運動ができます。



背のばしベンチ

深く座り、上体を反らせることで背筋が伸ばせます。上半身の柔軟運動や腰痛予防に効果があります。(このベンチには「つぼおし機能」もついています)



平均台

バランスをとる運動が行えます。平均台の上を歩くことにより、平衡感覚を刺激し維持することができます。



ぶら下がり

両手で上のバーにつかまりぶら下がったり足を曲げたりします。腹筋や背中全体の筋肉を伸ばすことができます。



前屈

上体を前方に深く倒し、体背面全体の筋肉を伸ばします。目盛りを目安とし、少しずつ深い位置に手が届くよう挑戦できます。



腰ひねり

体をひねるストレッチ運動です。座って足をかけ、手すりで上半身を支え、左右にゆっくり振ることで腰の筋肉を伸ばすことができます。

撮影協力：健康づくり推進員

あと 10 分歩こう!

健康日本21(第二次)^(※1)では、令和4年度の時点で20～64歳の1日の歩数の平均値を男性9,000歩、女性8,500歩とすることを目標していますが、20～69歳の都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男性が5割前後、女性は4割前後にとどまっています。^(※2)
 1日の歩数をプラス1,000歩、時間にして約10分多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消にもつながります。

※1 平成24年7月、厚生労働省告示。国民の健康増進のために、平成25年度から令和4年度までの数値目標を設定。

※2 「東京都民の健康・栄養状況」(東京都福祉保健局)(平成26～28年を再集計)

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、熱中症などを起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、水分補給には向きません。



※消費カロリーは、ウォーキング 10分=30Kcalで、ウォーキングのみ算出しています。(体重60kg、歩幅70cmの場合)

健康遊具と西部版ウォーキングで健康づくりマップ



ちょっと実行、ずっと健康。



令和元年6月 第5刷 2,000部

おすすめコースⅠ

[ウォーキング+健康遊具体験]

距離：約 8.3km (200分)
 <約 405Kcal>

- スタート**
 [奥戸スポーツセンター公園] 遊具コーナーで準備運動 [5分]
 ↓
 [奥戸スポーツセンター公園] 健康遊具体験 [10分]
 ↓ (ウォーキング)
 [中川左岸緑道公園を南下] (20分)
 ↓ (ウォーキング)
 [中川奥戸展望デッキでひと休み] ※東京スカイツリーとハープ橋の観覧場所 [10分]
 ↓ (ウォーキング) (20分)
 [上平井橋を渡る] (10分)
 ↓ (ウォーキング) (10分)
 [中川右岸緑道公園を北上] (20分)
 ↓ (ウォーキング) (20分)
 [東立石緑地公園] 健康遊具体験 [40分]
 ↓ (ウォーキング)
 [中川右岸緑道公園を北上] (45分)
 ↓ (ウォーキング)
 [青砥橋を渡る] (30分)
 ↓ (ウォーキング)
 [中川左岸緑道公園を南下] (5分)
ゴール
 [奥戸スポーツセンター公園] (全行程約 200分)

超健脚コース

おすすめコースⅡ

[ウォーキング+健康遊具体験]

距離：約 4.8km (150分)
 <約 255Kcal>

- スタート**
 [奥戸スポーツセンター公園] 遊具コーナーで準備運動 [5分]
 ↓
 [奥戸スポーツセンター公園] 健康遊具体験 [10分]
 ↓ (ウォーキング)
 [中川左岸緑道公園を南下] (20分)
 ↓ (ウォーキング) (20分)
 [中川奥戸展望デッキでひと休み] ※東京スカイツリーとハープ橋の観覧場所 [10分]
 ↓ (ウォーキング) (10分)
 [平和橋を渡る] (10分)
 ↓ (ウォーキング) (10分)
 [中川右岸緑道公園を北上] (10分)
 ↓ (ウォーキング) (10分)
 [東立石緑地公園] 健康遊具体験 [40分]
 ↓ (ウォーキング) (10分)
 [中川右岸緑道公園を北上] (30分)
 ↓ (ウォーキング) (30分)
 [奥戸橋を渡る] (5分)
 ↓ (ウォーキング)
 [中川左岸緑道公園を南下] (5分)
ゴール
 [奥戸スポーツセンター公園] (全行程約 150分)

健脚コース

おすすめコースⅢ

[ウォーキング+健康遊具体験]

距離：約 0.6km (60分)
 <約 45Kcal>

- スタート**
 [中道公園] 遊具コーナーで準備運動 [5分]
 ↓
 [中道公園] 健康遊具体験 [10分]
 ↓ (ウォーキング) (5分)
 [西亀有せせらぎ公園] 健康遊具体験 [10分]
 ↓ (ウォーキング) (10分)
 [上千葉砂原公園動物広場] ※ポニーヤリサザル、鳥類の観賞 [10分]
 ↓
 [上千葉砂原公園] 健康遊具体験 [10分]
ゴール

安全・安心コース

(全行程約 60分)



※おすすめコースはモデルコースです。自由にコースを考えてみてください。

○この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。