

# Walking to Enjoy Your Life

ウォーキングで楽しく健やかな毎日!



美馬市

## 穴吹町

ウォーキングガイド  
ウォーキングガイド

消費カロリー  
計算表付

### ウォーキングの基本

周りの景色を楽しみながら  
歩きましょう

あごを引いて  
頭はまっすぐに

背筋を伸ばして  
重心を高くして

脇をしめ、  
肘を90度近く曲げ  
手は軽く握る

靴はつまさきに少し余裕のある  
ものを選びましょう  
歩幅をやや大きくとり  
しっかりと踏み出す

かかとから着地

つま先で地面を叩いて  
元氣よく歩きましょう



ケガや無理を  
しないように  
準備や注意は  
しっかりと!

### 消費カロリー計算

歩数計をつけて、あなたの消費カロリーを計算!

あなたの歩幅 cm	×	あなたの歩数 歩	÷ 100 =	
あなたの歩幅 cm	×		÷ 1000 =	
あなたの消費カロリー				Kcal

### ウォーキングの効果いろいろ

#### ★肥満を防止する

ウォーキングによって多くの酸素を体内に取り入れることで、効率よく体脂肪を燃焼させることができます。

#### ★生活習慣病を予防する

ウォーキングは無理なくできる有酸素運動なので、心臓病や動脈硬化、高血圧、糖尿病といった生活習慣病の改善や予防に最適です。

#### ★ストレスを解消する

屋外を歩くことで気分的なリフレッシュ効果を得られるとともに、自律神経系のバランスを整えます。

#### ★骨粗しょう症を防ぐ

骨粗しょう症の予防には、牛乳などカルシウムを多く含んだ食品を欠かさず摂って、運動で骨に負担をかけることが大切です。戸外に出てウォーキングすることは骨を丈夫にし、骨粗しょう症を予防する効果があります。

#### ★老化を防ぐ

骨や筋肉を動かさないとどんどん衰えてしまいます。また、ウォーキングにより足の筋肉が活発に動くことで大脳が刺激され脳細胞が活性化し、脳の老化を防ぐことができます。

### ウォーキングの注意点

- ※ウォーキングを始める時は、前もって医師と相談しましょう。
- ※体調が思わしくない時は、勇気をもって休みましょう。
- ※身体に普段とは違う痛みや疲れがある時は、ウォーキングを中止しましょう。
- ※夏は熱中症になりやすいので、水分・塩分を適度に摂りましょう。
- ※気温の低い冬場は寒いところへ急に出ると血圧が上がりやすいので注意しましょう。
- ※夜間は白色系の服装、または反射材を必ず身に着けましょう。

#### ウォーキングの前にはストレッツをしましょう!

身体への負担や怪我を防ぐために、ウォーキングの前には柔軟体操、ストレッツで十分に体を温め、筋肉をほぐしましょう。特に冬の早朝など外気温が低い時は念入りに。

#### ウォーキング中はこまめな水分補給を!

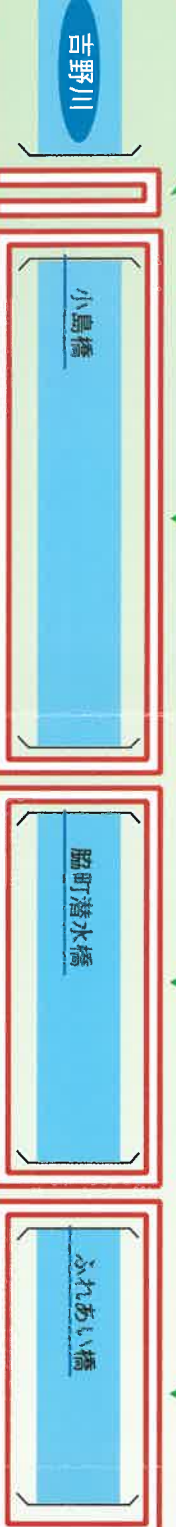
喉の渇きを自覚する前に、水分補給はこまめに行いましょう。

#### 体調が悪い日は無理をしない!

普段と違う自覚症状があったり、二日酔いなどの朝は無理をせず休みましょう。

# 穴吹町 ウォーキング MAP

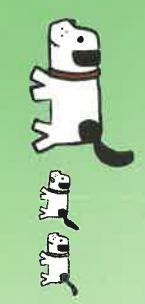
- 小島橋往復コース  
往復0.9km (15分)
- 脇町潜水橋～脇町堤防～小島橋  
往復コース  
1周8.0km (100分)
- ふれあい橋～脇町堤防～  
脇町潜水橋～舞中島堤防コース  
1周5.7km (85分)
- 穴吹橋～脇町堤防～  
ふれあい橋～国道コース  
1周3.0km (40分)



吉野川  
小島堤防コース  
往復8km (100分)  
穴吹川  
穴吹川堤防コース  
往復4.7km (70分)



穴吹地区地域福祉活動計画実行委員会  
美馬市・美馬市社会福祉協議会



楽しく歩いて  
無理のない  
ウォーキングを続けよう

坂道だけど、  
カンパって!

知野～宮内周辺コース  
1周2.4km (24分)

調子野～首野コース  
1周4.1km (65分)

市場橋～天神橋コース  
1周3.0km (40分)

四国カントリーコース  
1周6.5km (120分)

百々の滝コース  
往復2.2km (30分)

明連川歩道コース  
往復2.2km (30分)

穴吹ふれあいスポーツ公園コース  
往復6.0km (90分)

舞中島堤防コース  
往復4.7km (70分)

穴吹橋～脇町堤防～  
ふれあい橋～国道コース  
1周3.0km (40分)

ふれあい橋～脇町堤防～  
脇町潜水橋～舞中島堤防コース  
1周5.7km (85分)

脇町潜水橋～脇町堤防～  
小島橋  
往復コース  
1周8.0km (100分)

小島橋往復コース  
往復0.9km (15分)