

富士の景色と地域の史跡を楽しみながら…



泉の里コースを歩く

(原田まちづくりセンター成人講座「泉の郷案内所」から)

ウォーキング をしませんか？



近年、健康増進や生活習慣病予防のため、特定健診をはじめさまざまな取り組みが行われています。自分でできる対策として、運動は効果的です。中でも自分で気軽にできる運動が「ウォーキング」です。

今回は、これから「ウォーキング」を始める人のために、コースなどを紹介します。

ウォーキングは効果的な運動

私たちは、運動をすることで、

○エネルギーの消費が高まり、体力が向上、生活習慣病予防に役立てることができる

○ストレスを発散させ精神を安定させることができる

○運動を通じてコミュニケーションが生まれ、仲間をふやすことができるなど、多くの効果を得ることができ

す。
体力を向上させるのに適した運動は、ジョギング・自転車・エアロビクス・水泳・球技・ダンスなどの有酸素運動です。中でも、今回紹介する「ウォーキング」は、特別に道具が必要なく、手軽に始められることから人気があります。また、足腰にそれほど負担をかけず、それぞれの体力に応じて自分のペースで長時間継続できるので、とても効果的です。

一万歩コースをご存じですか？

「歩く健康づくり一万歩コース」は、市民の皆さんが気軽にウォーキングをはじめ、継続できるように市内の地区まちづくりセンターを起点に設置したウォーキングコースです。全長7キロメートル前後で一万歩程度歩くことができる設定になっていて、各地区の史跡をめぐったり、すばらしい風景を眺めたりできます。各コースの途中には、案内看板が設置され、コース案内や史跡の説明が掲載されています。

効果的なウォーキングの方法

ポイント!

- 視線は遠くに、あごは引く
- 肩の力を抜く
- 胸を張る
- 背筋を伸ばす
- 腕は前後に大きく振る
- 足を伸ばす
- かかとから着地
- 歩幅はできるだけ広くとる



水分補給のための飲み物と汗をふくためのタオルを忘れず!
熱中症対策にもなります。



富士市体育指導委員
浦田 直美さん (岩淵・写真左)、
増田 智美さん (蓼原)

増田さん 効果的なウォーキングの方法は、テレビで放送していた番組を見て覚えしました。そのフォームを確認しながら、半年間6キロメートルを毎日歩き続けました。

そのおかげで最近では、身体が軽く感じられるようになって、歩くスピードも速くなりました。さらに、背筋を伸ばして歩いていたので、猫背だったのが治ってきました。

皆さんも、正しいフォームでウォーキングをして、健康な体を維持しましょう。

浦田さん 最近、ウォーキングをしている人がふえているので、たくさんの人とすれ違いますが、そのときあいさつを交わし合えるのがとても心地いいですね。

無理せず、楽しく、ウォーキングを続けましょう。

歩く健康づくり一万歩コース (18か所)



コースは、地区まちづくりセンターがスタート・ゴールになっています。

※各一万歩コースのパンフレットは、コース上にある地区まちづくりセンターやスポーツ振興課、中央図書館に置いてあります。

※コース設定順

- ① ふるさとコース (伝法地区)
- ② かぐや姫・泉の里コース (吉永・原田地区)
- ③ 善得寺コース (今泉地区)
- ④ 治水の歴史コース (岩松地区)
- ⑤ 松籟コース (田子浦地区)
- ⑥ 松と潮騒コース (元吉原地区)
- ⑦ みちしるべコース (神戸地区)
- ⑧ うめとひょうたんコース (天間地区)
- ⑨ 史話と伝説の里コース (須津地区)
- ⑩ 水神と緑の里コース (大淵地区)
- ⑪ かも(神・紙)の里コース (鷹岡地区)
- ⑫ ききょうの里コース (富士南地区)
- ⑬ 加島の旧東海道コース (富士駅北地区)
- ⑭ ふる里コース (丘地区)
- ⑮ 旧東海道吉原宿コース (吉原地区)
- ⑯ 古代遺跡と豊かな美りコース (浮島地区)
- ⑰ 富士を仰ぐ遺跡と公園コース (広見地区)
- ⑱ 青葉の里ふれあいコース (青葉台地区)



さあ、市内の一万歩コースを歩いて、健康な体を手に入れましょう!