

11 健康度測定記録

測定年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
身長 (cm)			
体重 (kg)			
BMI			
体脂肪率 (%)			
骨密度 (1/s)			
最高血圧 (mmHg)			
最低血圧 (mmHg)			
心拍数 (拍)			

12 歩数表 歩いた軌跡を記しておきましょう!

月/日	歩数(歩)	備考
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		

企画・編集：長泉町ウォーキングプロジェクト会議
健康推進員

健康推進コーディネーター

発行日：平成30年10月(第7版)

発行：長泉町健康増進課

長泉町納米里549

(ウェルビアナガイすみ内)

TEL：055-989-5575

E-mail：zosin@nagaizumi.org

わくわく ながいすみ 歩こうマップ



「鮎壺の滝」と「鮎壺のかけ橋」

目標心拍数を書きましょう。

(→詳しくは1ページをご覧ください)

目標心拍数

拍/15秒



◆はじめに◆

運動は、身体機能を向上させ、生活習慣病の発生を予防させる効果が期待できます。毎日の生活の中に運動を取り入れて、健康づくりを始めてみましょう。

いろいろな運動の中でも、手軽で簡単に始めることが可能であり、効果が期待できるのがウォーキングです。

今より10分多くからだを動かすこと(+10)をめざして、少しずつ生活の中にウォーキングを取り入れて「健康づくり」を始めませんか。

このマップでは、長泉町内9コースを紹介しています。水と緑豊かな長泉町の自然にふれながら家族や仲間とウォーキングを楽しんでいただくよう活用していただければと願っています。

① ウォーキングの効果

- ① 心肺の機能が高まる
- ② 血管を丈夫にする
- ③ 骨を丈夫にする
- ④ 生活習慣病の予防
(高血圧・糖尿病・脂質異常等の改善・内臓脂肪の減少)
- ⑤ 脳の働きを活発にする
- ⑥ 疲れにくい身体をつくる
- ⑦ 脚や腰の筋肉を増やす
- ⑧ ストレスを解消する

② 歩き方(ペース) …目標心拍数を知ろう!

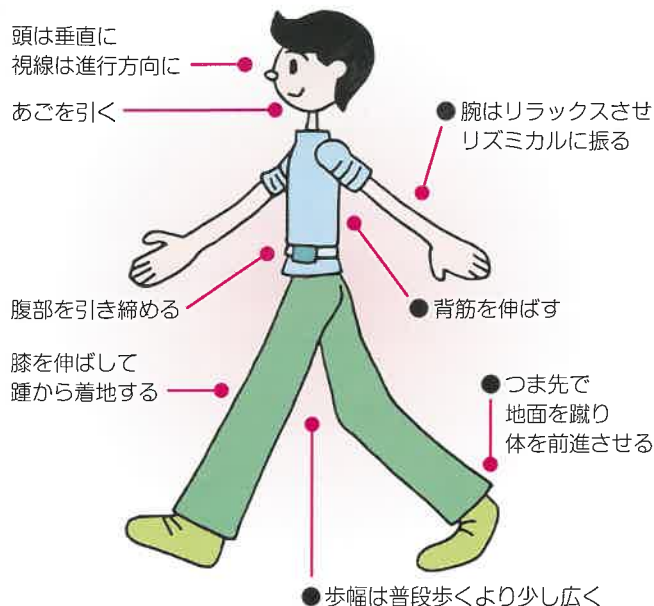
- ①自分の体力と相談して運動強度を決めましょう。
楽ペース…0.5 ややきついペース…0.6 きついペース…0.7
- ②安静時に1分間脈を測ります。
- ③それをもとに目標心拍数を計算しましょう。
(カルボーネン法に基づく算出)
$$\{(220 - \text{年齢}) - \text{②の安静時心拍数}\} \times$$
$$\text{①の運動強度} + \text{②の安静時心拍数} = \text{目標心拍数}$$

例) 安静時心拍数70回/分(50歳の方が楽ペースで歩く場合)
$$\{(220 - 50) - 70\} \times 0.5 + 70 = 120 \text{拍/分} \rightarrow 30 \text{拍/15秒}^*$$

*歩いている途中で速さのチェックをするので、4分の1にしておきましょう。
- ④③の計算で出た **目標心拍数** になるスピードで歩きます。

運動効果を高めるためには、できれば脈拍数が100(拍/分)を超える程度のスピードで歩くとういでしょう。

③ 歩き方(フォーム)



❗ ひざ、腰、体力に不安のある方

むやみに歩幅を広げたり
強い踵着地はせず

まずは、無理のない歩き方から始めましょう

* 歩幅の求め方 *

- ①歩幅を大きく踏み出します。腕を大きく振ると歩幅も大きくなります。歩幅は身長マイナス90cmを目安にするといいでしょう。

例) 165cmの人の場合
$$165\text{cm} - 90\text{cm} = 75\text{cm}$$

75cmの歩幅が
理想です。

- ②大腿で徐々にスピードを上げていきます。
- ③呼吸はリズムに合わせて、2回はいて2回吸うような気持ちで。息をはくことを意識するとその分吸えます。

4 ウォーキングの時間と頻度

1日1回歩く時間は15分～20分間、週2～3回程度から始め、徐々に時間、頻度を増やしていきましょう。

初めから運動効果を期待して運動の時間、頻度を決めるよりも、いかに長時間持続的に継続するかが重要となります。

運動量(消費エネルギー)の計算方法の例(概算)

$$\text{体重(kg)} \times \text{メッツ} \times \text{時間} = \text{運動量kcal}$$

例えば 体重60kgの人が普通歩行(3.0メッツ)で30分(0.5時間)歩いた場合

$$60(\text{kg}) \times 3.0(\text{メッツ}) \times 0.5(\text{時間}) = 90\text{kcal}$$
 となります。

※メッツ：運動強度の指数

メッツ	歩行の例(平地歩行)
3.0	普通歩行(67m/分) *犬を連れて
3.5	歩行(75～85m/分) *ほどほどの速さ、散歩等
4.3	やや速歩(93m/分) *やや速めに

消費エネルギーは年齢・体力などにより、変化します。各コースのページには体重60kgの人が3.5メッツで歩いた消費エネルギーの概算を掲載してあるので、目安としてください。

5 体調チェックのポイント…ウォーキングを安全に行うために

運動はよい面だけでなく、危険性があることも忘れてはなりません。歩く前後には必ず体調チェックをして万全の体調でウォーキングを楽しみましょう。

歩く前のチェック

発熱・下痢/激しい疲労感/かぜの兆候/二日酔い/睡眠不足

歩いている途中のチェック

急な胸痛や吐き気/急なめまい/呼吸困難/
顔色が蒼白になった/冷や汗が出て唇が紫色になった/
心拍数が著しく増加した

歩いた後のチェック

10分以上たっても息切れがしたり脈が正常に戻らない
吐き気/嘔吐

6 ウォーキングに適した靴・服装



- ・つま先に指1本くらいの余裕があるもの
- ・通気性のよいもの
- ・固すぎず柔らかすぎないもの
- ・クッションのあるもの
- ・ヒモまたはマジックのもの



- ・季節や天候に合ったもの
- ・汗をすうもの・風通しのよいもの・伸びるもの
- ・脱ぎ着しやすいもの
- ・飲み物、帽子、タオル等

7 目標に合わせたウォーキング

◆ 転倒予防を意識してウォーキングしたい

短時間・低強度

♣ いつまでもウォーキングを続けたい

長時間・中強度

♠ いずれはジョギングに移行したい

長時間・高強度

減量を目的に行う場合は?

運動の強さを低めに設定し、時間及び頻度を多くすると効果があるといわれています。これは、運動強度が高くなると運動のエネルギー源として糖質が使われ、運動強度が低いと脂質が使われるためです。

⑧ 長続きするためのコツ

- ①歩く目標を定めます。
- ②歩いた距離、歩数を記録します。
- ③歩く道筋に変化をつけます。
- ④初めは短い距離から、徐々に長い距離も歩けるようにします。
- ⑤歩き終わったあと、心地よい疲労感が感じられる程度の運動量に止めます。

⑨ ウォーキングの一般的なアドバイス

歩く時間帯

日常生活の中でもっとも無理のない時間帯で行い、空腹時や食事直後、また夏季の日中炎天下での運動は控えましょう。

水分を補給しよう

歩いているうちに体内の水分が汗となって流れ出すため、サラサラな血液がドロドロになり、循環が悪くなります。そのまま放っておくと、日射病や熱射病などの熱中症、脱水症状、脳血栓等を引き起こす確率が高まります。通常20~30分ごとに100~200ml程度の水やお茶、またはスポーツ飲料（1時間以上の運動をする場合）をとるとよいでしょう。

筋肉痛・膝関節痛

筋肉や関節に痛みを感じたら無理をせず中断し、痛みがなくなるまでウォーキングはやめましょう。痛みがひどい時はすみやかに医師の診断を受けましょう。

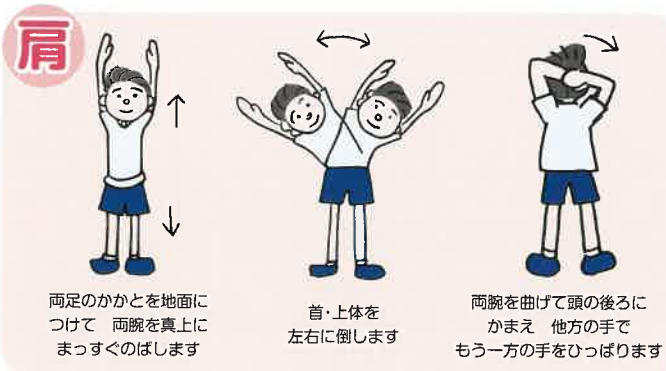
痛みのある方は、水中歩行や自転車運動などから始めることがのぞましいでしょう。

⑩ ウォーキング前後にストレッチ

準備体操でケガ予防・整理体操で筋肉痛予防

ストレッチしているところが気持ちよく伸びていることを意識しましょう。

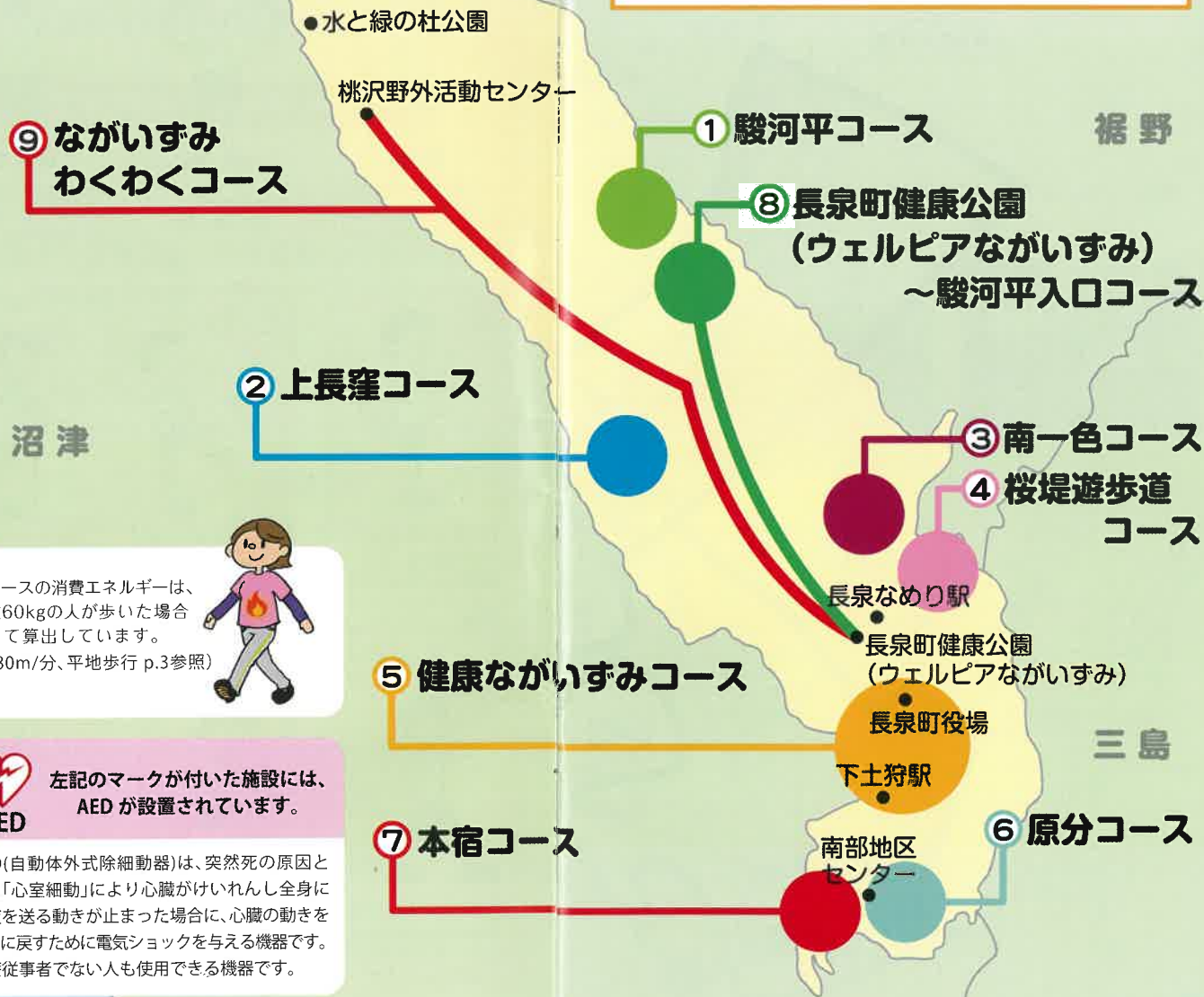
1ポーズあたり呼吸を止めずに息を吐きながら10~15秒ほど、左右対称に行いましょう。



わくわくながいずみ 歩こうマップ

— 全体図 —

- ★コースは、ウォーキング用に整備された道路ではなく一部歩道がない場所もあります。自己責任のもと、車両等に注意して歩きましょう。
- ★季節や時間帯などにより、歩きにくい場所もありますのでご注意ください。
- ★住宅地を歩く際には、周辺にお住まいの方への配慮を忘れないようにしましょう。
- ★各施設（駐車場含む）の利用については、施設のルールに従ってください。



各コースの消費エネルギーは、
体重60kgの人が歩いた場合
として算出しています。
(約80m/分、平地歩行 p.3参照)



左記のマークが付いた施設には、
AEDが設置されています。

AED(自動体外式除細動器)は、突然死の原因となる「心室細動」により心臓がけいれんし全身に血液を送る動きが止まった場合に、心臓の動きを正常に戻すために電気ショックを与える機器です。医療従事者でない人も使用できる機器です。

① 駿河平コース

消費エネルギー
約 140kcal



ウイスキー(ダブル)
1杯

3 km 約40分



- ★コースは、ウォーキング用に整備された道路ではなく一部歩道がない場所もあります。自己責任のもと、車両等に注意して歩きましょう。
- ★季節や時間帯などにより、歩きにくい場所もありますのでご注意ください。
- ★住宅地を歩く際には、周辺にお住まいの方への配慮を忘れないようにしましょう。
- ★各施設(駐車場含む)の利用については、施設のルールに従ってください。

駿河平公民館

クレマチスの丘

駿河平自然公園

ベルナル
ビュフェ美術館

井上靖文学館



② 上長窪コース

4 km ⌚ 約50分



消費エネルギー

約 175kcal



ワイン
グラス 2杯

- ★コースは、ウォーキング用に整備された道路ではなく一部歩道がない場所もあります。自己責任のもと、車両等に注意して歩きましょう。
- ★季節や時間帯などにより、歩きにくい場所もありますのでご注意ください。
- ★住宅地を歩く際には、周辺にお住まいの方への配慮を忘れないようにしましょう。
- ★各施設(駐車場含む)の利用については、施設のルールに従ってください。

上長窪公民館

八反田守護神

北部スポーツ広場

山岸橋



③ 南一色コース

約4.5km

消費カロリー 約210kcal



シュークリーム 1コ

約60分

約5km

消費カロリー 約210kcal



シュークリーム 1コ

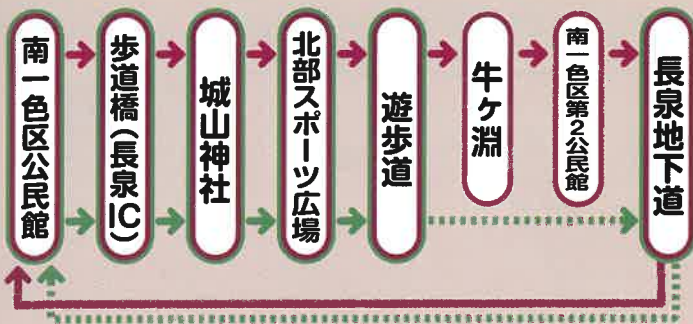
約60分

★コースは、ウォーキング用に整備された道路ではなく一部歩道がない場所もあります。自己責任のもと、車両等に注意して歩きましょう。

★季節や時間帯などにより、歩きにくい場所もありますのでご注意ください。

★住宅地を歩く際には、周辺にお住まいの方への配慮を忘れないようにしましょう

★各施設（駐車場含む）の利用については、施設のルールに従ってください。



④ 桜堤遊歩道コース

消費エネルギー

約210kcal

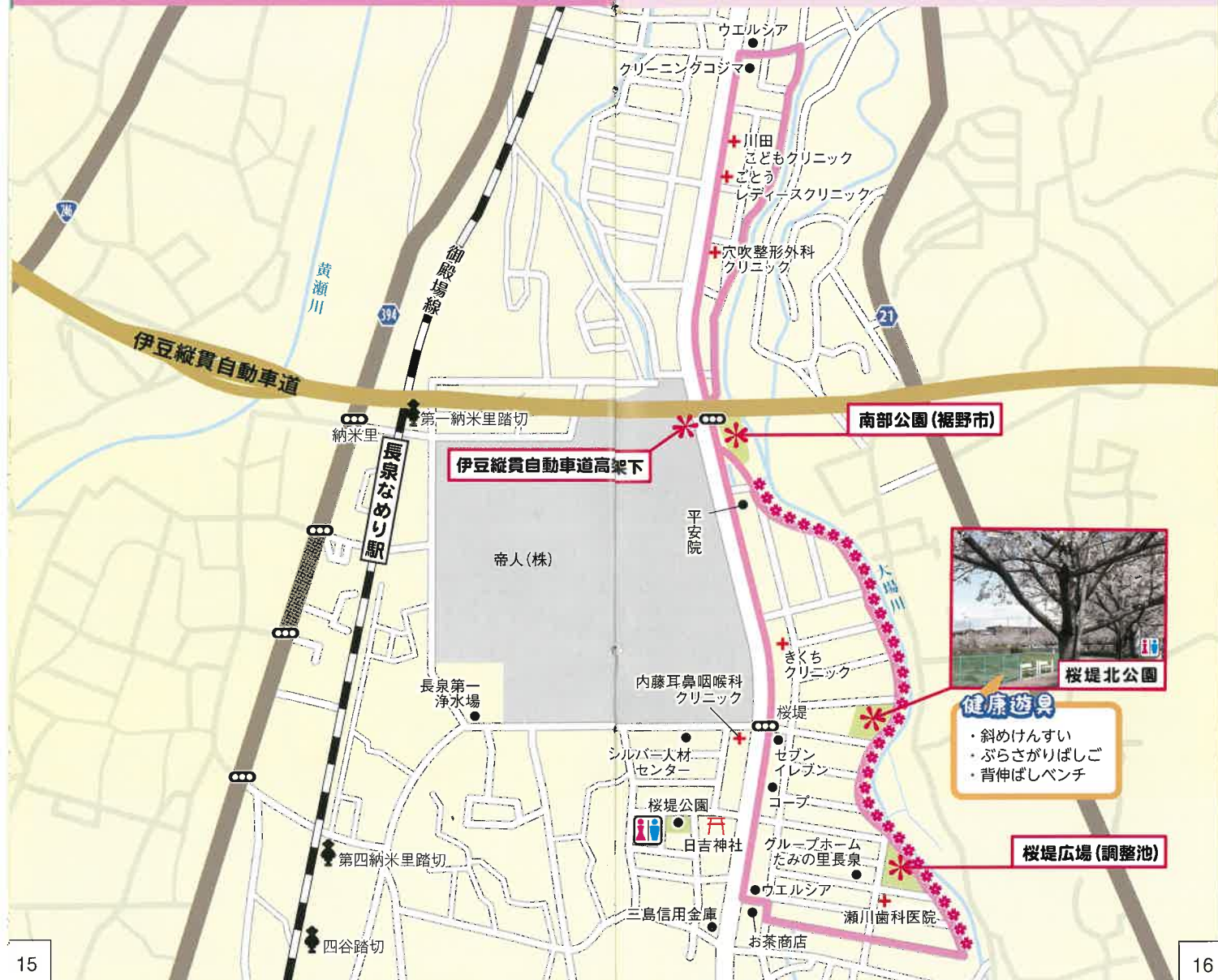


シュークリーム
1コ

3.5km ⌚ 約60分



- ★コースは、ウォーキング用に整備された道路ではなく一部歩道がない場所もあります。自己責任のもと、車両等に注意して歩きましょう。
- ★季節や時間帯などにより、歩きにくい場所もありますのでご注意ください。
- ★住宅地を歩く際には、周辺にお住まいの方への配慮を忘れないようにしましょう。
- ★各施設(駐車場含む)の利用については、施設のルールに従ってください。



- 健康遊具**
- ・斜めけんすい
 - ・ぶらさがりばしご
 - ・背伸ばしベンチ

桜堤広場(調整池)

⑤ 健康ながいずみコース

6 km

消費エネルギー
約 260kcal



ショードケーキ
1コ

約 75分

4.5km

消費エネルギー
約 210kcal



シュークリーム
1コ

約 60分

- ★コースは、ウォーキング用に整備された道路ではなく一部歩道がない場所もあります。自己責任のもと、車両等に注意して歩きましょう。
- ★季節や時間帯などにより、歩きにくい場所もありますのでご注意ください。
- ★住宅地を歩く際には、周辺にお住まいの方への配慮を忘れないようにしましょう
- ★各施設（駐車場含む）の利用については、施設のルールに従ってください。




⑥ 原分コース

約3.5km

消費エネルギー
約160kcal

みたらし団子
1本

約45分

約2km

消費エネルギー
約90kcal

チョコレート
1/4枚

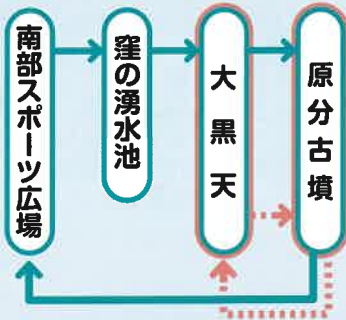
約25分

★コースは、ウォーキング用に整備された道路ではなく一部歩道がない場所もあります。自己責任のもと、車両等に注意して歩きましょう。

★季節や時間帯等により、歩きにくい場所もありますのでご注意ください。

★住宅地を歩く際には、周辺にお住まいの方への配慮を忘れないようにしましょう。

★各施設（駐車場含む）の利用については、施設のルールに従ってください。



健康遊具
・背伸ばしベンチ

⑦ 本宿コース

約3.5km

消費エネルギー
約160kcal



みたらし団子
1本

約45分

約2.5km

消費エネルギー
約105kcal



バナナ
1本

約30分

★コースは、ウォーキング用に整備された道路ではなく一部歩道がない場所もあります。自己責任のもと、車両等に注意して歩きましょう。

★季節や時間帯などにより、歩きにくい場所もありますのでご注意ください。

★住宅地を歩く際には、周辺にお住まいの方への配慮を忘れないようにしましょう

★各施設（駐車場含む）の利用については、施設のルールに従ってください。

本宿区公民館

本宿公園

南幼稚園

浄泉寺

窪の湧水池

麦原塚古墳

特種東海製紙

雲龍寺



本宿公園



麦原塚古墳



原分古墳



夜暗い
通り



歩道狭い

⑧ 長泉町健康公園 ～駿河平入口コース

消費エネルギー
約160kcal

みたらし団子
1本

3.7km ⌚ (片道)約45分

- ★コースは、ウォーキング用に整備された道路ではなく一部歩道がない場所もあります。自己責任のもと、車両等に注意して歩きましょう。
- ★季節や時間帯などにより、歩きにくい場所もありますのでご注意ください。
- ★住宅地を歩く際には、周辺にお住まいの方への配慮を忘れないようにしましょう。
- ★各施設(駐車場含む)の利用については、施設のルールに従ってください。

長泉町健康公園
(ウェルビアナがいずみ)

城山神社

県立静岡がんセンター

駿河平入口



⑨ ながいずみ わくわくコース

8 km ⌚ (片道)約100分



消費エネルギー

約350kcal



鶏の唐揚げ
中3コ

- ★コースは、ウォーキング用に整備された道路ではなく一部歩道がない場所もあります。自己責任のもと、車両等に注意して歩きましょう。
- ★季節や時間帯などにより、歩きにくい場所もありますのでご注意ください。
- ★住宅地を歩く際には、周辺にお住まいの方への配慮を忘れないようにしましょう。
- ★各施設(駐車場含む)の利用については、施設のルールに従ってください。

- (ウェルビアナがいずみ)
- ① 長泉町健康公園
- ② 下長窪公会堂
- ③ 中橋
- ④ 西願寺跨道橋
- ⑤ 上長窪農機具格納庫
- ⑥ 内手肉用牛団地
- ⑦ 野台大橋
- ⑧ 畑総橋
- ⑨ 長窪第一浄水場
- ⑩ 桃沢野外活動センター



桃沢野外活動センター

水と緑の社
公園駐車場

A

荻素橋

ながいずみ動物病院

黄瀬川

B

西願寺跨道橋

桃沢川

北部スポーツ広場 (トイレあり)

西願寺

中橋

国道246号

C

山を降りないように注意

国道246号

墓地

坂道

D1

伊豆縦貫自動車道

桃沢川

上長窪農機具格納庫

D2

伊豆縦貫自動車道

上長窪農機具格納庫

忠魂碑

車にご注意ください

E

新東名高速道路

平和リサイクル

浜島ファーム

看板 (クレマチスの丘、桃沢)

東名高速道路

F

長窪第一浄水場

畑総橋

東レエンジニアリング

桃沢川

下山柿園

G1

長窪第三配水場

東照宮

桃沢川

G2

桃沢工芸村

長窪第三配水場

桃沢川

遊歩道

長泉町健康公園 (ウェルビアナがいずみ)

健康遊具
・背伸ばしベンチ 他