

ウォーキング後の整理運動

次の日まで疲れを残さないためにも、整理運動で体を元の状態に戻しましょう。ゴール後は、足裏全体をのみほぐし、屈伸運動などをして終わりましょう。

①つま先からマッサージ

両手を使って足指をマッサージ。
土踏まずも親指で押しながらもみましょ。



②ふくらはぎマッサージ

ふくらはぎを両手で挟み込み、足首からひざに向かってのみほぐします。



③股関節、内ももを伸ばす

体の前で両足の裏を合わせ、手前に引きつけます。
つま先を両手でつかみ、背筋をのばして体を倒していきます。



④お尻、外ももを伸ばす

右脚を伸ばして座り、左ひざを曲げて交差させ、曲げたひざをできるだけ身体に引きつけます。
上半身を左側にひねり、左手を体近くの地面において背筋を伸ばします。左右交互に行います。



注意することは・・・

- 自動車、自転車に気をつけ、一歩ゆずる余裕を持ちましょう。
- 体調がすぐれないときは、決して無理をしないようにしましょう。
- 適度な水分補給をしましょう。
- 持病や疾患をお持ちの方は、主治医に相談してから行うようにしてください。

ウォーキング前の準備運動

準備運動は筋肉や腱を伸ばし、体の柔軟性を高めることで、ケガや故障を予防します。年配の方や普段運動をしていない方は、準備運動に時間をかけてゆっくりと行いましょう。

①足首

腰に手をあてて、足首を左右に回します。



②腕振り脚踏み

太ももや体全体の筋肉をほぐすために足踏みと同時に腕を振り、その動作を徐々に大きくします。太ももが地面と平行になる高さまで。手も頭の上になるまで大きく振りましょう。



③ぐぐっと背伸び

かかとを地面につけたまま手の指を組んで裏返し、頭上にあげて体をゆっくり引き上げます。
まっすぐ前を向いて視線を地面と平行に。10秒キープして、ゆっくり戻しましょう。



④アキレス腱

両手を腰にあて片方の足をやや前に出します。後側の足のかかところが浮かないように膝を少し曲げていきます。
そのまま20～30秒キープして、ゆっくり戻しましょう。反対の足も同様に行います。



⑤股関節・腰

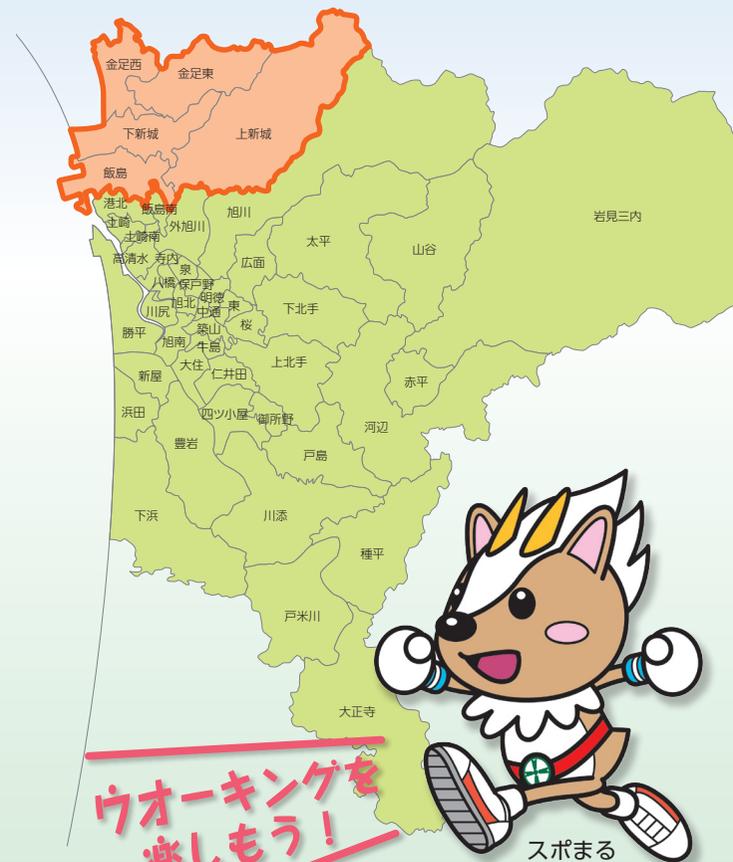
肩幅より少し広めに足を広げ、つま先を外側に向け腰を下げます。肩からぐっと体をひねるように回します。左右交互に行います。



はずむ！スポーツ都市

秋田市 ウォーキングマップ

～北部ブロック～



ウォーキングを
楽しもう！

スポまる

○小泉瀧公園周辺 約4.3km

多目的広場～下新城長岡～女瀧
～男瀧～県立博物館～多目的広場

奈良邸

大型農家建築物として、
国の重要文化財に指定されています。

水心園

ゆっくりと散策が楽しめるように
設計された本格的な林泉廻遊式日本庭園です。

菖蒲園

6月中旬から色とりどりの花菖蒲が
いっせいに花を咲かせます。

県立小泉瀧公園

南北に広がる男瀧と女瀧(湿原植物群落の県指定天然記念物)を中心に、小高い丘陵地を組み合わせ、広大な自然を巧みに利用した公園です。
芝生広場ではバーベキューやフィールドアスレチックができます。サイクリングロードや多目的広場、テニスコートなどもあり、散策やレクリエーションの場として親しまれています。

ウォーキングは歩き方によって、
消費するカロリーが違います。

ゆっくり(散歩)
10分間 約27kcal

普通(平常歩)
10分間 約33kcal

大まかでさっさと歩く
10分間 約42kcal

《ご飯(お茶碗1杯) 約200kcal》

四季折々の風や景色を楽しみながら、
自分の体調等に合った無理のない
ウォーキングをしましょう。

