

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脚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

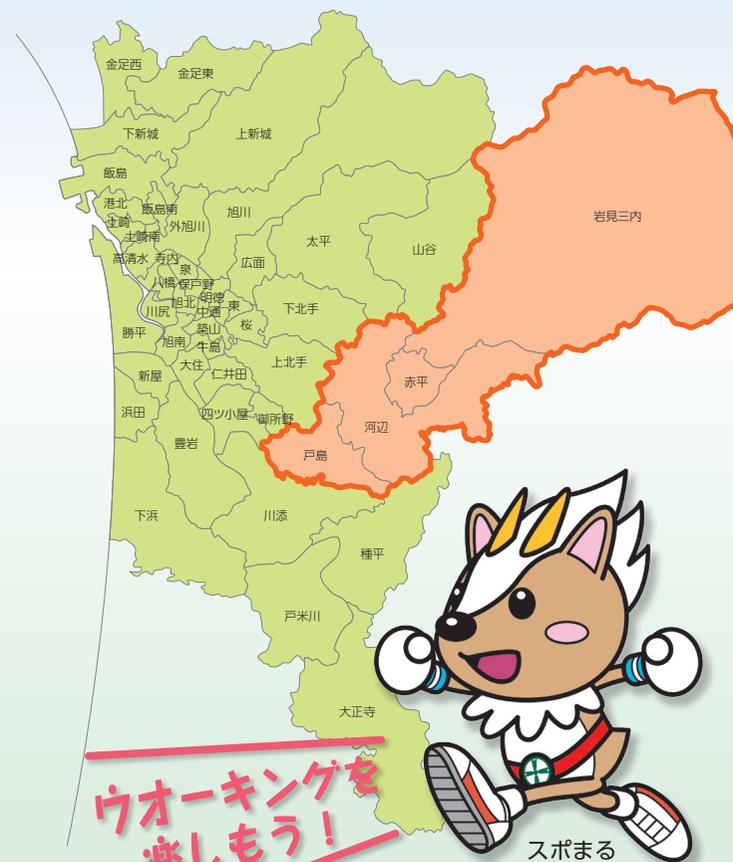
肩幅より少し広めに足を広げ、つま先を外側に向け腰を下げます。肩からぐっと体をひねるように回します。左右交互に行います。



はずむ！スポーツ都市

秋田市 ウォーキングマップ

～河辺ブロック～



ウォーキングを
楽しもう！

スポまる

○岩見三内地区コミュニティセンター

～岩見ダム入り口 約6.3km

○岩見三内地区コミュニティセンター

～へそ公園 約7.7 km

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。



ユフォーレ
健康づくりを楽しめる健康増進交流センターです。温泉のほか、プール、トレーニングルームなどもあります。

筑紫森
標高がわずか400メートル足らずでも、快いスリルや美しい眺望を十分に満喫できる小さなとんがり山です。

岩見ダム公園
なべっこなどアウトドアを楽しむことができます。

農林漁業資料館
河辺地区を中心とした農林業・漁業に関する道具、生活用品等を収蔵・展示しています。

スポパークかわべ
グラウンドゴルフを楽しむことができます。

伏伸の滝（ふのしのたき）
殿淵から200m上流にある三段の滝。さらに600m上流には、川の流れによって出来た舟の形をした狭い溝穴を清流がしぶきを上げたり、淀んだりして流れる情景が日本庭園のように美しい舟作があります。

峯谷峡
巨岩絶壁屏風のごとく立ち、川に沿って約300m続きます。特に紅葉シーズンの景観は見事！

へそ公園
秋田県の中心となることから「へそ」と名付けられた公園。バーベキューハウス（炊事場）や運動広場などがあります。

← 至 秋田 ● コメリ ●●● 和田坂本 至 協和 →

