

ゴール おめでとうございます!

あさひまち

ウォーキングマップ

始めよう! 健康ウォーキング

名前

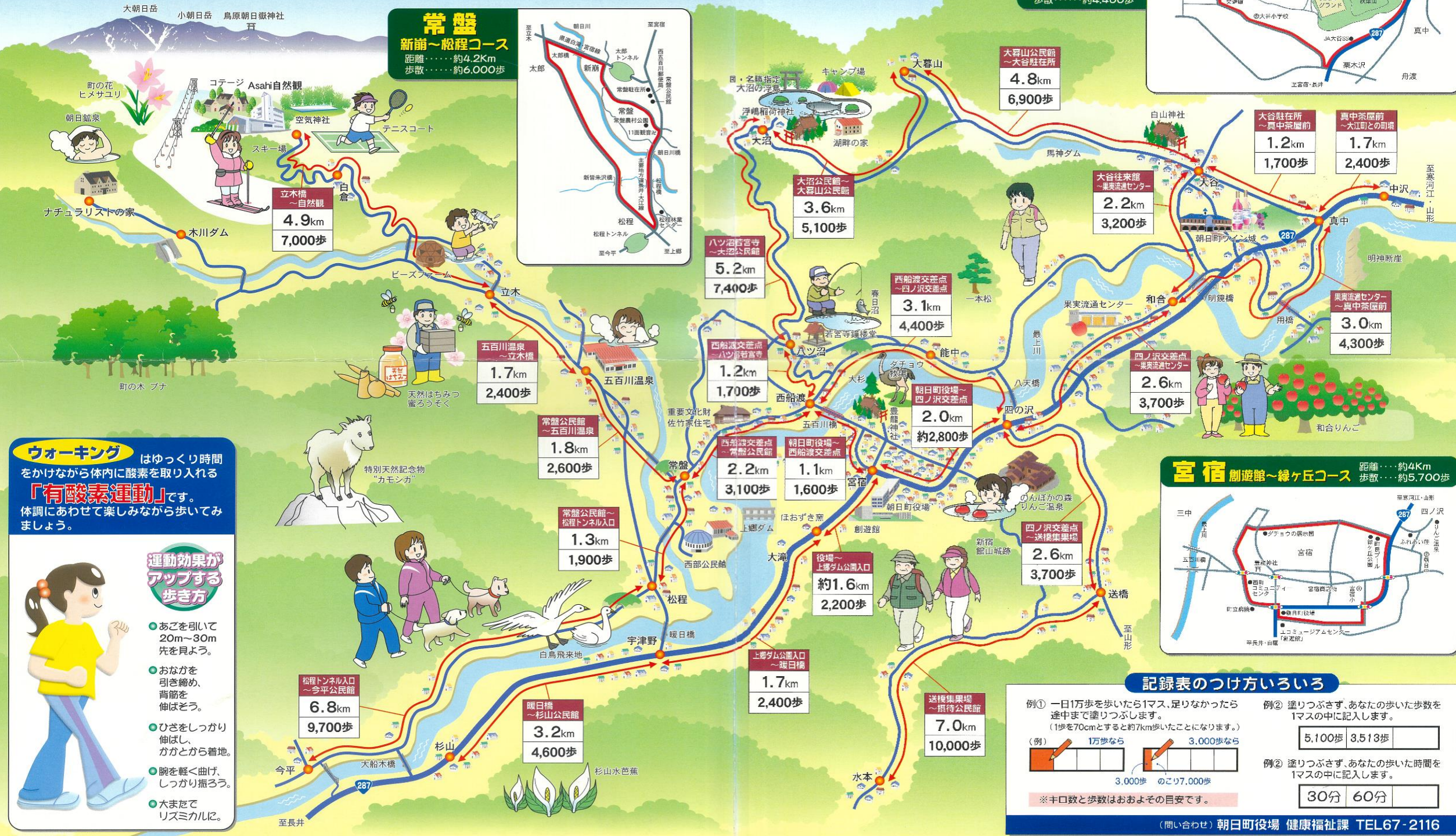
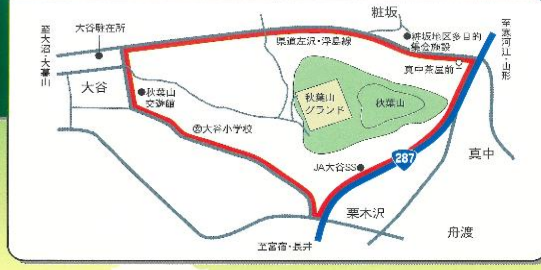
スタート

毎日の簡単な運動で 生活習慣病を予防しよう

~健康あさひ21目標~ いまより1,000歩多く歩こう

常盤
新崩~松程コース
距離...約4.2Km
歩数...約6,000歩

大谷
秋葉山周回コース
距離...約3.1Km
歩数...約4,400歩



ウォーキング はゆっくり時間をかけながら体内に酸素を取り入れる「有酸素運動」です。体調にあわせて楽しみながら歩いてみましょう。

運動効果がアップする歩き方

- あごを引いて20m~30m先を見よう。
- おなごを引き締め、背筋を伸ばそう。
- ひざをしっかり伸ばし、かかとが着地。
- 腕を軽く曲げ、しっかり振ろう。
- 大またてリスミカルに。



記録表のつけ方いろいろ

例① 一日1万歩を歩いたら1マス、足りなかったら途中まで塗りつぶします。(1歩を70cmとすると約7km歩いたことになります。)

例② 塗りつぶさず、あなたの歩いた歩数を1マスの中に記入します。

例③ 塗りつぶさず、あなたの歩いた時間を1マスの中に記入します。

※半口数と歩数はおおよその目安です。

(問い合わせ) 朝日町役場 健康福祉課 TEL67-2116