

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

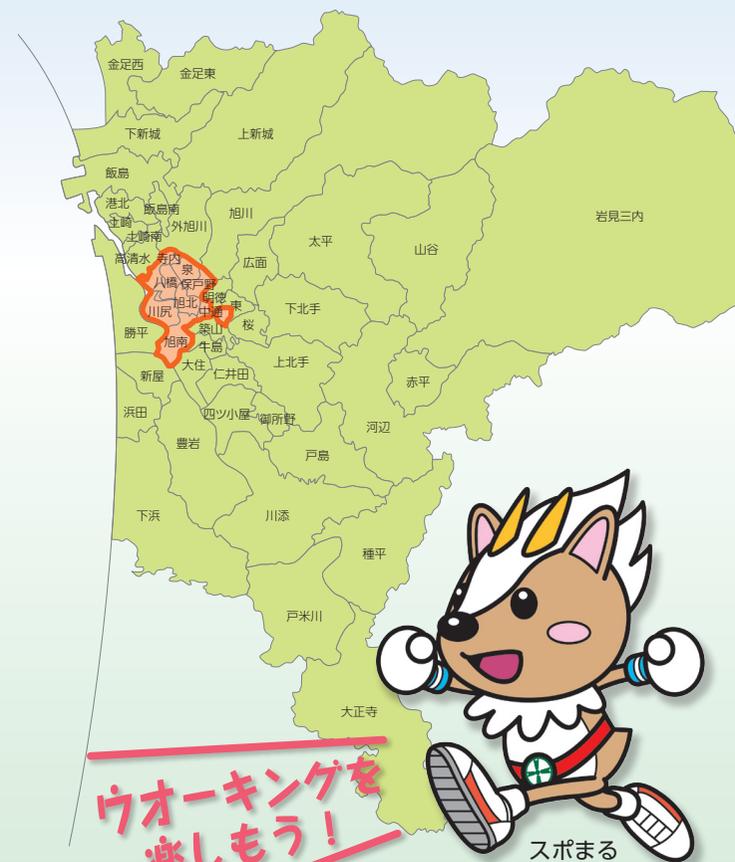
肩幅より少し広めに足を広げ、つま先を外側に向け腰を下げます。肩からぐっと体をひねるように回します。左右交互に行います。



はずむ！スポーツ都市

秋田市 ウォーキングマップ

～中央ブロック～



ウォーキングを
楽しもう！

スポまる

○コスモスロード

面影橋～三千刈橋～面影橋 約4km

草生津川(くそうづがわ)の堤防添いのコースで、春は桜、秋はコスモスが楽しめます。



八橋油田
現在も産油を続けている数少ない油田のひとつです。

宝塔寺
石造としては珍しい高さ9mの五重塔があります。

○千秋公園→鷹の松→ねぶり流し館→赤れんが郷土館→那波伊四郎商店倉庫前

→旭北寺町→アキタパークホテル→秋田市役所 約3.5km



鷹の松
佐竹氏のタカ飼いが住んでいて、たくさんのタカがこの大きな松の枝に止まっていたことから「鷹の松」と名付けられました。

山王官公庁緑地(散歩道)
木々のみどり美しい道です。

旧大島商会(花京都)
秋田市内最古の煉瓦造建物で、現在は、お花屋さんです。

那波家の水汲み場
現在、唯一残る水汲み場です。

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)	普通(平常歩)	大またでさっさと歩く
10分間 約27kcal	10分間 約33kcal	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、自分の体調等に応じた無理のないウォーキングをしましょう。