

健康づくり ウォーキング マップ

魚津を歩こう！



村木・本江・片貝
加積・道下・天神
6地区の地域振興会
おすすめの
ウォーキングコース

2019年3月発行

ウォーキングコースの特徴

- ・ 2Km から 5Km のコース
⇒ 大人の足で 20分 から 1時間 30分 くらいで歩けるので 手軽
- ・ スタート と ゴール が 同じ 場所
- ・ 魚津 の 様々な 景色 や 地域 の 良さ が 楽しめる



歩くところないいいことあるよ！

ウォーキングとは？

日常生活の歩きや散歩ではなく、「健康のため」という目的をもって行う歩きをウォーキングといいます。ウォーキングは道具や環境を必要とせず、「いつでも」「どこでも」「誰でも」行うことができる最も手軽な運動です。

ウォーキングの目的

ウォーキングは有酸素運動の代表的な運動として挙げられ、主に体脂肪燃焼や体質改善、生活習慣病予防に効果的な運動です。

ウォーキングの方法

顔

あごを軽く引き、まっすぐ前を向きます。

肩

肩の力は抜き、リラックスした状態にします。

ひざ

しっかり伸ばし、前に振り出します。

足

つま先で地面を蹴り、かかとから着地します。

目

視線を 10m～20m 先にすると、背筋がピンと伸びます。

腕

ひじを約 90 度に曲げて、前後に大きく振り振ります。

腰

腰を回して一直線上を歩くように意識すると、歩幅が広がります。

歩幅

歩幅は普段より大きくとります。



*ウォーキングの際は、準備運動や水分補給を十分に行い、交通安全等に気をつけて個人の責任で行って下さい。

【このチラシに関する問合せ】

魚津市健康センター：電話 0765-24-3999・FAX 0765-24-3684

協力：魚津市役所地域協働課・地域おこし協力隊