

## ウォーキングコースの特徴

- 2 Km から 5 Km 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

# 健康づくり ウォーキング マップ

## 魚津を歩こう **2**!

下中島  
上野方・大町  
道下・片貝・経田  
6地区の地域振興会  
おすすめの  
ウォーキングコース  
2020年3月発行