

みどりが丘公園 春色ウォーキングコース



①ウォーキングシューズの選び方

①かかと、つま先、足の甲などに靴ずれを起こしそうな心配はないか

②指先が余裕をもって動かせる

③かかとの部分がしっかり包み込まれている

④パットが土踏まずにフィットしている

⑤かかとの部分の靴底は少し広めで十分にショックを吸収できる厚さがある

指先が余裕をもって動かせたり、特にかかとがしっかりした靴を使用してください。



②ウォーキングシューズの履きかた、紐の合わせかた



① 紐をゆるめて
先端から3つ目
くらいの紐まで
ゆるめる



②かかとを詰める
かかとは靴の後ろ側
にしっかり着く



③つま先をあげて結ぶ
痛み軽減のため最後
の紐は、つま先を
あげて結ぶ。

③正しいウォーキングの姿勢

○目線はまっすぐ

美しい姿勢を作るためには、あごを軽く引き、やや遠く(15m先くらい)を見る感じで

○頭は揺らさずしっかりと！

体の上下左右の余分な揺れに注意して、頭の位置をむだに動かさないようにしましょう

○肩は力を抜きリラックス！

肩の力を抜けば、腕の振りはずスムーズに、歩きは軽快になります

○ひじはやや曲げて、腕を大きく振りましょう！

ひじを軽く曲げて振れば、腕は疲れにくくなり、さらに大きく振れば歩幅は広がります

○腰の回転で歩幅を広げて！

腰の回転を意識すれば、自然と歩幅は広がります。さらに、股関節周辺の筋肉が使われ、運動効果も上がります

○呼吸は自分のリズムで！

呼吸は無理せず、意識せず。自分の自然なリズムで歩くのが一番です。

○しっかり大地をキック！

かかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、つま先で大地をしっかりキック!!これが大事です。


○膝を伸ばしてかかとから着地！


膝を伸ばして歩けば、自然にかかとから着地します。かかとから着地をすれば、歩幅が広がります。





みどりが丘公園


春色ウォーキングコース


 スイートピー(4-5月)


 コデマリ(4月中-5月上)


 ナノハナ(1-3月)


 ハナミズキ(4月)


 シバザクラ(3-4月)

 ツツジ(4月下-5月上)

 桜(3月下旬-4月中)

 フジ(4月下)

 ヒトツバタゴ(4月下-5月上)

 ネモフィラ(4月中-5月上)



コースの距離は約2.5km、
1周約50分です。

