

しまもと 健康ウォーキングコースガイド

～自然豊かなしまもとのおすすめ 6コース～



持病のある方は、
かかりつけ医に相談して安全に
実践しましょう!

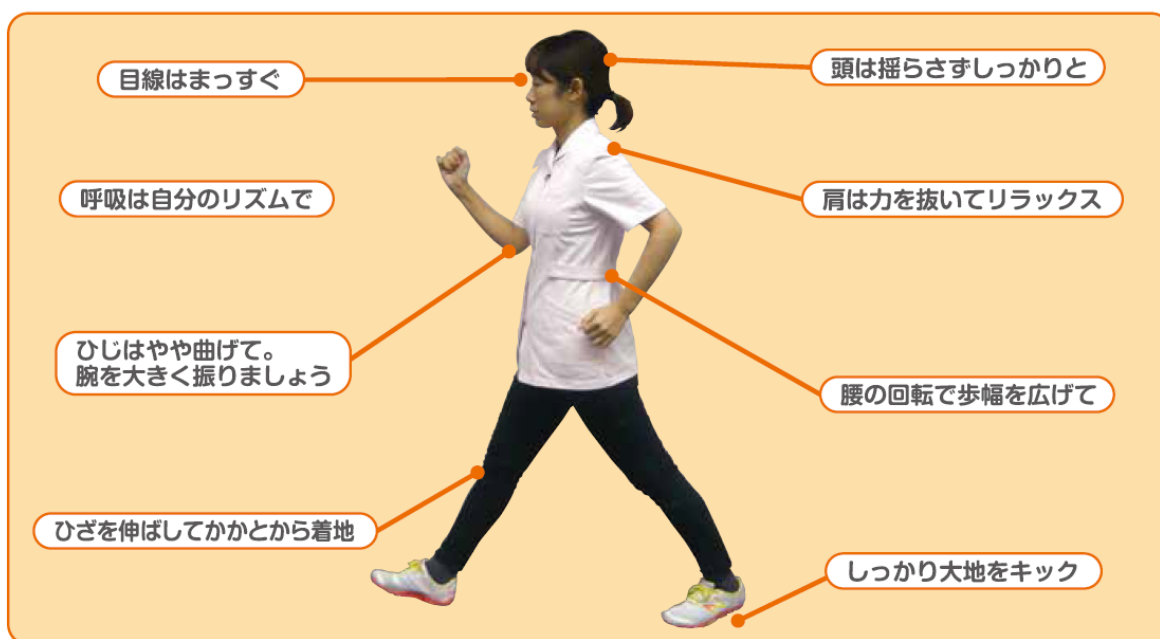


島本町

ウォーキングの効果

ウォーキングは、長時間継続して歩くことで有酸素性運動ができる手軽な運動です。有酸素性運動は継続時間が長くなるほど脂肪をエネルギーとして利用する比率が高まるので、体脂肪の減少による肥満解消や血中の中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善に効果があります。さらに運動することによる心肺機能の改善や骨粗鬆症の予防などの効果も見込まれます。

ウォーキングのポイント① 基本のフォーム



ウォーキングのポイント② 準備運動と整理運動

安全に運動を楽しむために、準備運動・整理運動を忘れずに。

注意点

①息を止めないで②痛くなく気持ちいい程度に③20秒程度④反動や勢いをつけなくて⑤ゆっくり伸ばしましょう。



ウォーキングのポイント③ 健康管理

運動前 健康づくりのための運動に取り組むときは、体調の確認が大切です。自分でチェックする習慣をつけましょう。

	チェック項目	回答	
1	足腰の痛みが強い	はい	いいえ
2	熱がある	はい	いいえ
3	体がだるい	はい	いいえ
4	吐き気がある、気分が悪い	はい	いいえ
5	頭痛やめまいがする	はい	いいえ
6	耳鳴りがする	はい	いいえ
7	過労気味で体調が悪い	はい	いいえ
8	睡眠不足で体調が悪い	はい	いいえ
9	食欲がない	はい	いいえ
10	二日酔いで体調が悪い	はい	いいえ
11	下痢や便秘をして腹痛がある	はい	いいえ
12	少し動いただけで息切れや動悸がする	はい	いいえ
13	咳やたんが出て、風邪気味である	はい	いいえ
14	胸が痛い	はい	いいえ
15	(夏季) 熱中症警報が出ている	はい	いいえ

すべて「いいえ」であれば、
※無理のない範囲で運動に取り組みましょう。

※運動中に「きつい」と感じる場合は、運動強度が強すぎるかもしれません。適切な運動強度を知るためにも、自分で脈拍数を確認する習慣をつけましょう。
※無理は禁物です。運動中に「異常かな」と感じたら、運動を中止し、周囲に助けを求めましょう。

運動中 適切な運動強度(目標脈拍数)を知りましょう。目標とする運動強度は1分間当たりの脈拍数を目安に決めることができます。

①安静時の1分間の脈拍数を測りましょう。

人差し指、中指、薬指の3本を親指の付け根にある動脈に軽くあてて測ります。



①安静時脈拍数

②最大心拍数を計算しましょう。

計算式

$$220 - \text{年齢} = \text{②最大心拍数}$$

③目標脈拍数を計算しましょう。

計算式

$$(\text{②最大心拍数} - \text{①安静時脈拍数}) \times \begin{matrix} \text{運動の強さ} \\ 0.5 (\text{やや楽だな}) \\ 0.6 (\text{ややきつい}) \end{matrix} + \text{①安静時脈拍数} = \text{③目標脈拍数}$$

※あくまでも目安です。心疾患等のある方は、主治医に相談しましょう。

町内のウォーキングコースを6コース掲載しています。コース順路を参考に、ご自宅から歩き始めるなど健康づくりにご活用ください。

コース① ツールド・大阪 しまもとウォーキングコース

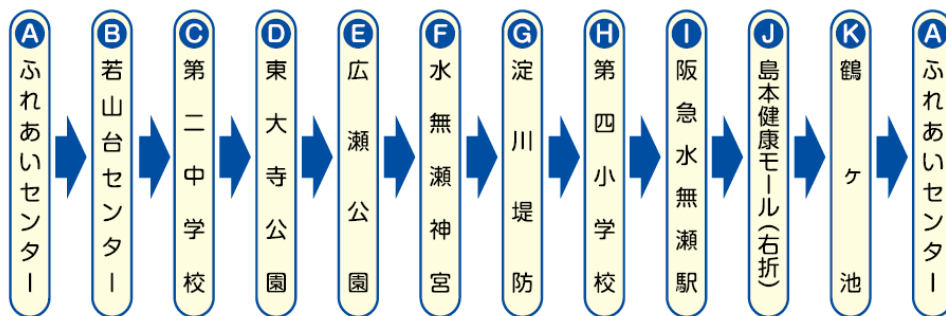
コース紹介

大阪府国民健康保険団体連合会と町が共同で設置したコースです。このコースから少し寄り道をすると水無瀬の滝や若山神社にも立ち寄ることができます。

コース情報

距離：約 6.0 km
所要時間：約 1 時間 30 分
歩数：約 11,000 歩
休憩場所：東大寺公園・広瀬公園
トイレ：東大寺公園・広瀬公園・阪急水無瀬駅・ふれあいセンター

コース順路



ウォーキングのポイント④ 靴

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。

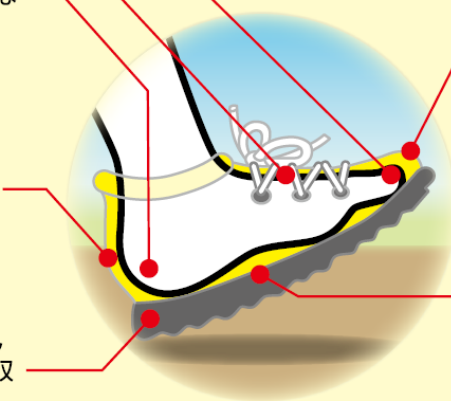
① かかと、つま先、足の甲などに靴ずれを起こしそうな心配はないか

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と包み込まれている

④ パッド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





●このコースを歩いた時の消費エネルギー

$$\left[\begin{array}{l} \text{普通歩行: } 0.5 \\ \text{速歩: } 0.8 \end{array} \right] \times \left[\begin{array}{l} \text{体重} \\ \text{kg} \end{array} \right] \times 6.0 \text{ km} = \boxed{} \text{ kcal}$$