

# なかすじウォーキングMAP



# MAP

人づくり体育部では、今年度、地区の皆さんに「ウォーキング・ジョギングコース」のアンケートを行い、ウォーキングは71名の方、ジョギング・ランニングは6名の方に回答をいただきました。今回は、ウォーキングにスポットを当て、多く歩かれているコースの距離測定を行い、「なかすじウォーキングMAP」を作成しました。現在歩かれている方も、「これから歩いてみようかな?」と思われる方もMAPを参考にいただき健康増進のため、継続的なウォーキングを目指しましょう!

## ウォーキングで「健康寿命」を伸ばそう!

### ウォーキングの効果☆

((公財)長寿科学振興財団 HP 引用)

ウォーキングは、酸素を身体に取り入れながら行う有酸素運動であり、長く続けると脂肪をエネルギーとして燃焼しやすくなります。脂肪を減らす事で**肥満も解消**され、代謝が良くなり、**血中脂質や血糖値、血圧の状態の改善**にも有効です。

他にも、**心肺機能の維持・改善効果**、**骨粗しょう症予防・認知症リスクの低減**などの報告もあります。また、マイナス感情が低下し、プラス感情である活力が上昇するという**感情への効果**もあります。

### 効果のある歩き方



- 大股で地面を力強く蹴って歩きましょう!
- うっすらと汗ばむ程度に早歩きで!
- 息が弾むくらいのペースで!

楽しく体を動かすために・・・

## 「運動健康ポイント制度」

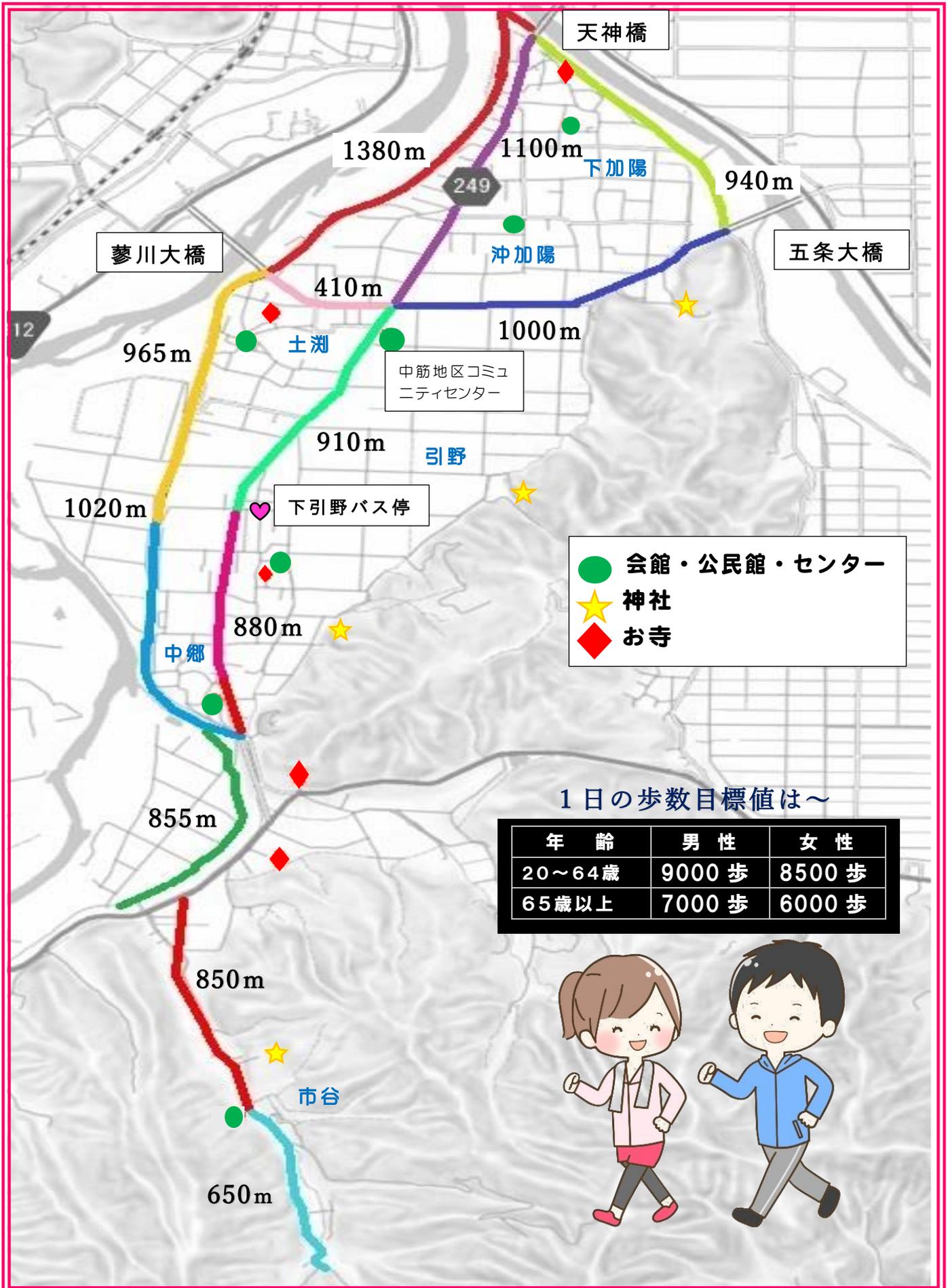
に参加してみませんか?

「運動目標」を自身の体力に応じて設定。  
達成状況に応じてポイントがたまり  
**ためたポイントを活用する事ができます!**  
※詳しくは最終ページで!



作成：人づくり体育部

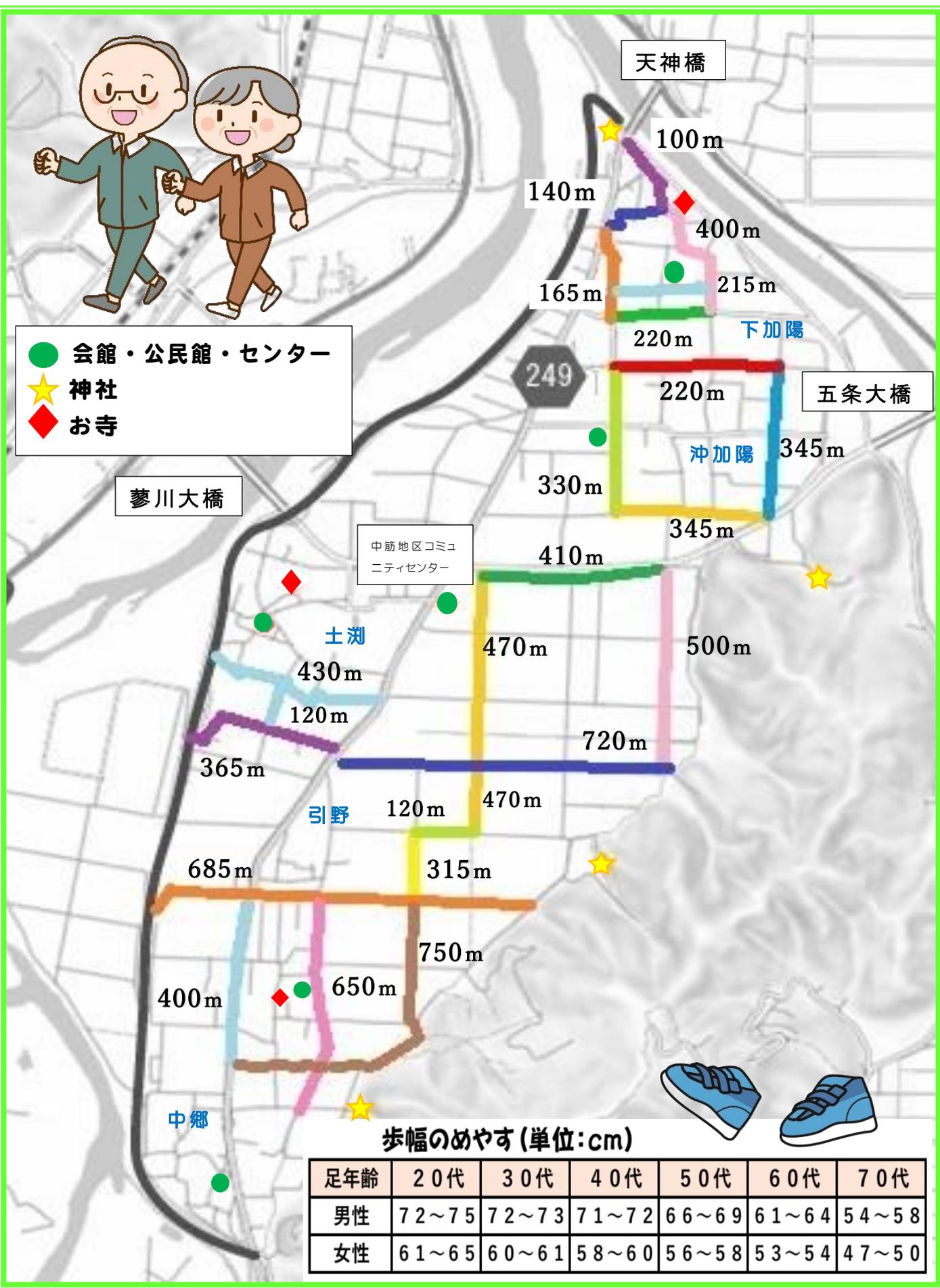
# 堤防・249号線・市谷コース



# 中郷・引野・土洩・加陽コース



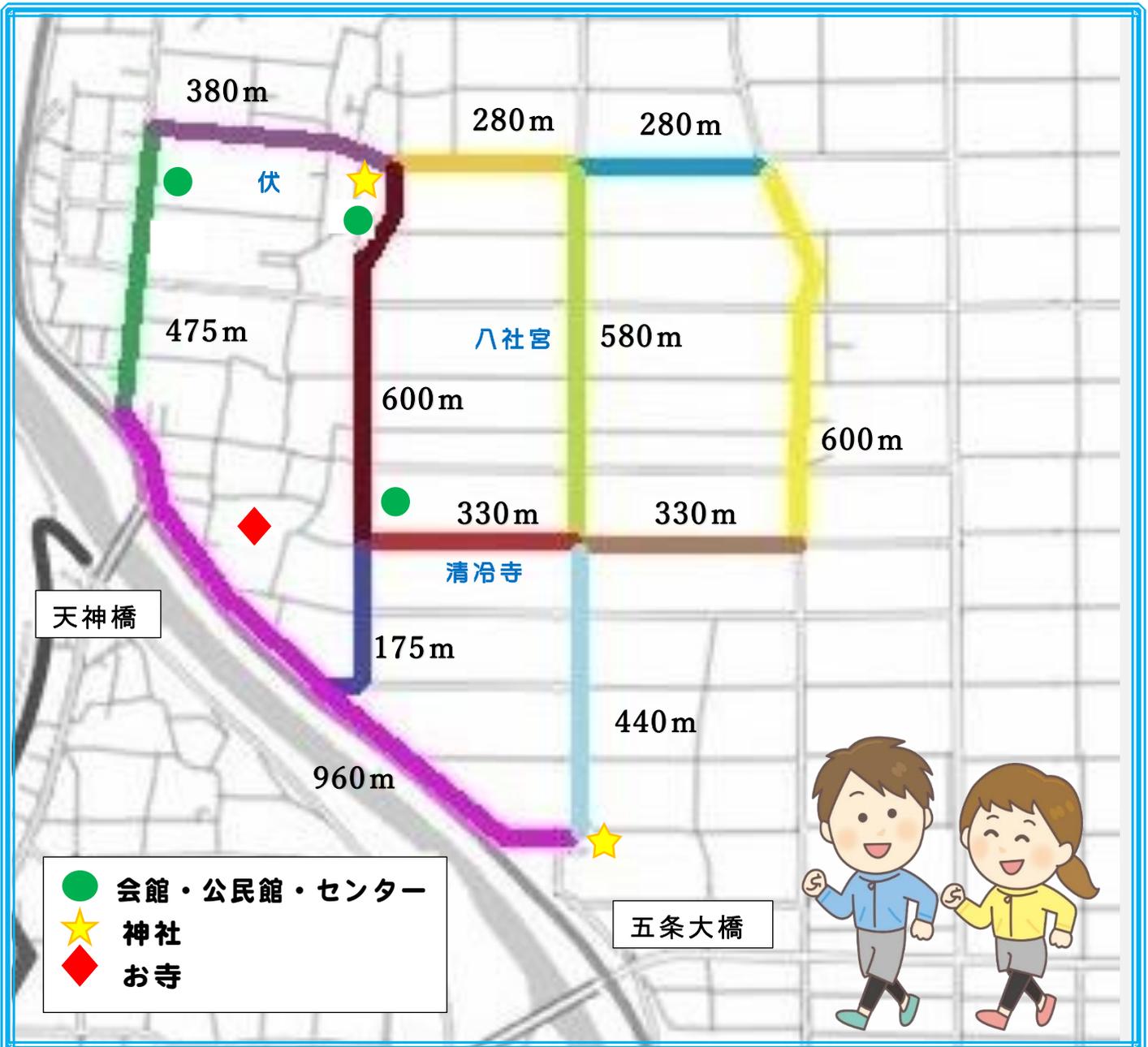
- 会館・公民館・センター
- ★ 神社
- ◆ お寺



歩幅のめやす (単位:cm)

足年齢	20代	30代	40代	50代	60代	70代
男性	72~75	72~73	71~72	66~69	61~64	54~58
女性	61~65	60~61	58~60	56~58	53~54	47~50

# 清冷寺・伏・八社宮コース



## 健康ポイント制度

参加方法は2つ！あなたはどっち派？

- ★ 記録をコツコツつけたい！
- ★ ポイントを自分へのご褒美に使いたい！
- ★ お楽しみ抽選会に参加したい！

- ★ スマホ1つですべてを済ませたい！
- ★ ポイントは市内学校園・コミセンに寄付する！
- ★ 仲間や友人と競争したい！共有したい

### ● 運動健康ポイントシート

- ためたポイントは市内学校・コミセン等に寄付、施設利用券、図書カードに交換ができます
- シートはコミュニティセンターにあります（市のHPからもダウンロードできます。）
- 記入後に郵送して下さい。
- 寄附・交換は継続3カ月から、お楽しみ抽選は継続6カ月で、参加できます。

### ● スマートフォンアプリ「とよおか歩子」

- スマホ1つで登録・申請・交換が可能！
- ためたポイントは、好きなタイミングで市内学校・コミセンに寄付ができます。
- スマホで「とよおか歩子」のアプリをインストールし、「ヘルスケア App (iPhone)」「GoogleFit (Android)」と連携して下さい。
- ※一部対象外の機種があります。