

霞ヶ浦・北浦一周 メモリーマップ!

ウォーキングで楽しく健康づくり

ウォーキングは他のスポーツに比べ、身体に優しい運動で、有酸素運動として最適です。酸素が体内に行き届き脂肪が燃焼されます。また、心肺機能の向上で心臓発作や脳卒中等の危険性が少くなり血液の循環がよくなり、循環器系や呼吸器系の機能が高まります。

—メモリーマップの使い方—

イラストマップは、ひとつの○が5000歩(約3.3km)です。1日○ふたつを目安に日付を記入して1ヶ月で霞ヶ浦・北浦が1周できます。

●歩数の換算方法

一般的な歩行の速度を時速約4kmとして、10分間で約1,000歩となります。

●準備体操

けがや故障を防ぐため準備運動はしっかりやりましょう。



●歩き方

平地はかかとから着地し、足の裏全体を着けて親指の付け根部分で軽く後ろに押し出す様に進んで下さい。いつもより歩幅を広くして歩いて下さい。

周りの風景を楽しみながら自分のペースで無理をしないで歩きましょう。

●整理運動

ウォーキングの後は、ストレッチやマッサージなどを明日に疲れを残さないようにしましょう。

