

健康ウォーク「365歩のまち」健康づくり推進事業

立山町ウォーキングマップ

～ みんなで作るウォーキングマップ

仲間といっしょに楽しく歩きましょう～



平成23年3月

立山町健康づくりボランティア連絡協議会

1. はじめに

立山町では、平成20年度から「**町民一人ひとりが、身近なところで、自分にあった運動やウォーキングを生活習慣として継続できる町**」を目指し運動を中心とした健康づくりに取り組んでいます。

この活動が定着するための工夫として

- ①地区ごとに身近なところで、ウォーキングコースを設置
- ②自分の体力や元気度に応じて、ウォーキングを楽しむ人や仲間を増やすなどの取組みを実践しました。

これまでの活動を通し、立山町健康づくりボランティア連絡協議会および各地区のウォーキング会員が、自らの体験を活かし、地区公民館等を出発点としたウォーキングコースを設置し、楽しく健康づくりができるよう支援するために、「**立山町ウォーキングマップ**」を作成しました。

立山の豊かな自然とふれあいながら、このウォーキングマップを活用し、一人ひとりの健康づくりを行いましょう!! レッツウォーキング!



★ 目 次 ★

1. はじめに	1
2. ウォーキングの健康効果	2
3. 安全に歩くために	2
4. 正しいウォーキングフォーム	3
5. 運動習慣を生活の中で定着させるために	3
6. 今よりも少し多く歩きましょう	3
7. 地区別ウォーキングコース	



2. ウォーキングの健康効果

- ① 体力を高める……足腰の筋肉を意識的に歩くことで、筋力や体力がアップ
- ② 心肺機能を高める……心拍数を一定時間高めることで心肺機能がアップ
- ③ 血圧を安定……全身運動によって血液循環がよくなる
- ④ 生活習慣病を予防……脂質や糖質を燃焼させ、生活習慣病を予防
- ⑤ 骨の老化防止……筋肉と骨の連携を強化し、また、日光を浴びることでカルシウムの吸収を促進
- ⑥ ダイエット効果……体脂肪を燃焼させ、無理なくダイエット
- ⑦ 美肌効果……新陳代謝で皮膚が活性化
- ⑧ ストレス解消……爽快感！目的意識でストレス解消

3. 安全に歩くために

- ① 歩く前の体調確認は忘れずに！

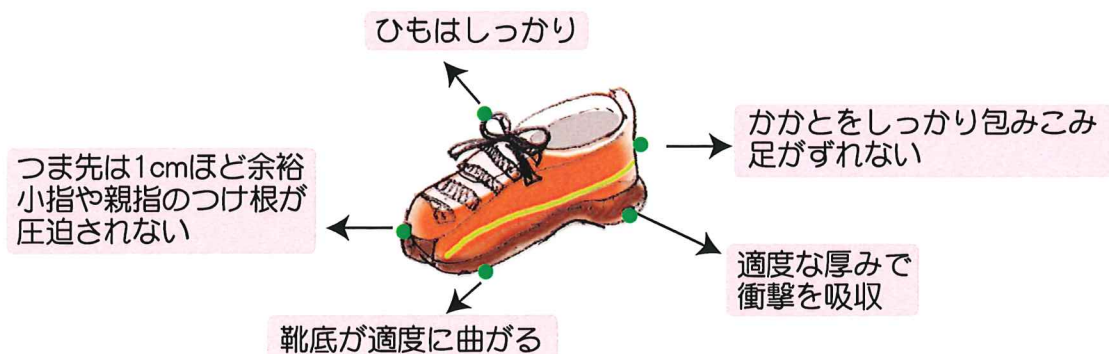
- ② 気候や状況に適した服装で！



- ③ 適切な水分補給を！



- ④ 自分の足にフィットしたシューズを！



4. 正しいウォーキングフォーム

① 基本フォーム

- 背筋を伸ばす
- 目線は5m以上先に
- あごを引く
- 足裏3点(親指・小指・かかと)を意識する
- ひじを軽く曲げる



② エクササイズウォーキング

基本フォームに以下の点をプラスしましょう

- 一本線を意識して歩く
- 手は軽く握り、ひじをピンポイントにして腕を振る
- 歩幅はできるだけ広く「身長-90cm」を目標に

5. 運動習慣を生活の中で定着させるために

内臓脂肪1kg減らすには7000kcal

1カ月で1kg(7000kcal)を減らすには1日230kcalの減量が必要です

運動(生活行動)で230kcal消費する目安

- ウォーキング 60分
- 自転車こぎ 60分
- ジョギング 20分

食生活で230kcalの目安

- ごはん中1杯(140g)
- あんぱん・大福もち1個
- ショートケーキ(小)1個
- ハンバーガー1個
- ペットボトル飲料(500ml)
- ビール大1杯(633ml)

6. 1日あたりの平均歩数 「立山町(新)ヘルスプラン」より

まずは、今よりも **約1,000歩** 多く歩くことから心がけましょう

約10分間

約600~700m

1日平均歩数	これから目指す歩数
男性：7,064歩	⇒ 9,200 歩
女性：7,081歩	⇒ 8,300 歩