



ウォーキング

手軽で効果バツグン!

正しい歩き方で運動効果を高めよう!

- 肩はリラックスさせ、軽く肘を曲げる。足の動きに合わせて前後に大きく振る。
- 背筋を伸ばし、胸を張って堂々と歩く。
- 呼吸は1歩ごとに「吸う」「吸う」「はく」「はく」足の動きに合わせてリズムカルに。
- あごを引き、視線は10m先の路面へ。
- ぶらぶら歩きでは運動効果が得られない。額にうっすら汗がにじむ程度のスピードで。
- 歩幅はいつもより大股ぎみに、ヒザを伸ばして、かかとから着地させ、つま先で蹴る。

美水の郷 健康ウォーキング コースマップ

ウォーキングシューズを選ぶポイント

- 自分の足にフィットし、履き心地のよい一足を探しましょう!
- 通気性があり、甲の部分に圧迫を感じない
- かかとをしっかりと包み込み、足がずれない
- 適度な厚みがあって衝撃を吸収してくれる
- つま先は1cm程度の余裕があり、小指や親指のつけ根が圧迫されない
- 靴底が適度に曲がる
- 土踏まずの部分がフィットしている

スタートからここまで **8km**

日量30,000トンの湧水量の豪快な名水 **本宮の泉**

大山観光農園(梨狩)
開園期間 / 8月10日~11月3日
開園時間 / 9:00~17:00

ウォーキング消費カロリー
1分間100歩のペースで30分歩くと **約100kcal消費!**

例えば 体重60kgの人が時速6kmのウォーキングを30分行うと **約120kcal消費**します。

- 歴史探訪コース (約6km/約120分) **小学生以上にピッタリ!**
- 大山を望むショートコース (約4km/約40分) **小学生以上にピッタリ!**
- 日本海を望むミドルコース (約8km/約80分) **中学生以上にピッタリ!**
- 名水を巡るロングコース (約16km/約160分) **中学生以上にピッタリ!**

美水湧水ポイント 湧水を汲むことができます。 トイレ

※このイラストマップはデフォルメしているため、縮尺等が実際と異なります。予めご了承ください。(平成22年10月作成)