



# ウォーキング!!

正しい歩き方で健康効果を高めよう!

あごを引き視線は  
10m先の路面へ

呼吸は1歩ごとに  
「吐く」「吐く」  
「吸う」「吸う」

歩幅はいつもより  
大きく、かかとから  
着地させ、つま先で  
蹴る



肩はリラックス  
させ、軽く肘を  
曲げて前後に大  
きく振る

背筋を伸ばし、  
胸を張って  
堂々と

## ウォーキングの健康効果

- ① 足腰の筋肉を使うことで脳が刺激され、老化や認知症の予防になる。
- ② 多くの酸素を体内に取り込み、効率よく体脂肪を燃焼させることができる。
- ③ 足の裏を刺激することで自律神経のバランスを整える。景色を眺めて気分もリフレッシュ!
- ④ 高血圧・動脈硬化などの生活習慣病の予防改善にも最適です。
- ⑤ 骨に刺激が加わり、骨が丈夫になるので骨粗鬆症の予防にも。

## 楽しくウォーキングをするために

### ● 歩く前に体調確認をしましょう

体調に変化があるときは無理せず、休むことも大切です。

### ● 快適に歩くための準備をしましょう!



### ● 身体の準備はいいですか?

出発する前にストレッチなど準備体操をしっかり行いましょう。

### ● 水分補給と終わった後のストレッチも忘れずに



### ★ 1日の平均歩数

	20代	30代	40代	50代	65~74歳	75歳以上
男	8600歩	9150歩	9300歩	7860歩	8310歩	7280歩
女	7550歩	8160歩	8600歩	9730歩	7070歩	7950歩

(平成25年ながおかヘルシープラン21より)

### ★ 目標は 1日平均+1,000歩!

理想は1日10,000歩!!!

### ★ 歩数計がないときは10分=約1,000歩と 考えましょう。

### ★ 各地域にもマップがあります。

長岡市ウォーキングマップ [検索](#)



～信濃川編～



長岡市 健康課

# ① 信濃川健歩コース

川の流れの風情を楽しみ、橋の上からは東と西の両山を眺めることができます。毎日の散歩コースにいかがでしょうか。

距離：**5.2km**      歩数：約**8,660**歩  
 時間：ゆっくり歩き……**78**分      さっさ歩き……**62**分  
 消費カロリー(目安)：体重(kg) × **4.1** kcal (体重50kgの場合…約205kcal)

# ② 歴史を訪ね、心と体健康コース

かつて中越の総鎮守として勢威を振るった金峯神社。そこから信濃川を上ると日本登録有形文化財となった水道タンクやポンプ棟などがあります。まるで歴史の中を歩いているような魅力的なコースです。

距離：**5.7km**      歩数：約**9,500**歩  
 時間：ゆっくり歩き……**86**分      さっさ歩き……**68**分  
 消費カロリー(目安)：体重(kg) × **4.5** kcal (体重50kgの場合…約225kcal)



長岡駅

車両注意

金峯神社 蔵王のだけやき