

羽村市 ウォーキングマップ



羽村市公式キャラクター
はむりん

東京都健康づくり
推進キャラクター
ケンコウデスカマン

ウォーキングコース

- ① 日野自動車羽村工場周回コース (4.0km)**
富士見公園 (スタート・ゴール) ~ 日野自動車羽村工場 60分 / 5,710歩 / 180Kcal
- ② 富士見公園・武蔵野公園コース (4.7km)**
スポーツセンター (スタート・ゴール) ~ 富士見公園 71分 / 6,710歩 / 213Kcal
- ③ 羽村市動物公園・神明台コース (4.1km)**
ゆとろぎ (スタート・ゴール) ~ 羽村市動物公園 62分 / 5,860歩 / 180Kcal
- ④ スポーツセンター・根がらみ前水田コース (4.0km)**
スポーツセンター (スタート・ゴール) ~ 宮の下運動公園 60分 / 5,710歩 / 180Kcal
- ⑤ 羽村の堰 (桜並木) コース (6.1km)**
羽村駅 (スタート・ゴール) ~ 羽村堰 92分 / 8,710歩 / 276Kcal

※各コースの所要時間・消費カロリー・歩数は、時速4km、ウォーキング10分=30kcal、1歩=70cm、体重60kgの場合で算出しています。

ちょっと実行、
ずっと健康。



理想的なウォーキングフォーム



靴の選び方

- 素材 軽くて通気性が良いもの
- つま先 指先が動かせる程度の余裕があるもの
- 土踏まず 中敷きで支える形のもの
- 足の甲 締め付けずむもで調整できるもの
- 靴底 動きに合わせてしなやかに曲がるもの、厚みがありクッション性が良いもの
- かかと しっかりとかかとを包み込むもの



靴の履き方

- ① 靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくります。
- ② かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと納めたら、足首のひもを締めます。
- ③ 体重をつま先へと移動し、かかとを上げた体勢で、靴ひもでしっかり固定します。



ウォーキングの効果

- ① 生活習慣病予防**
血糖値を下げたり、血圧を下げる効果があります。また「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。
- ② 心肺機能の向上**
習慣的な運動を続けると、持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります。
- ③ 肥満を防ぐ**
エネルギーの消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。
- ④ ストレス解消**
気分転換やストレス解消につながり、心身の健康の向上に役立ちます。

※「健康づくりのための身体活動基準2013(厚生労働省)」を参考に作成

**1日8,000歩を
目標に歩きましょう!**

慢性疾患をお持ちの方は、始める前に
主治医にご相談ください。

水分補給を忘れずに!



汗をかくことで体温の上昇を防いでいます。汗となる体内の水分が不足すると、熱中症などをおこす危険があります。
水、スポーツドリンクなどで水分補給をしましょう。
ただし、利尿作用があるカフェインを含む飲料(コーヒー、紅茶など)は水分摂取には向きません。

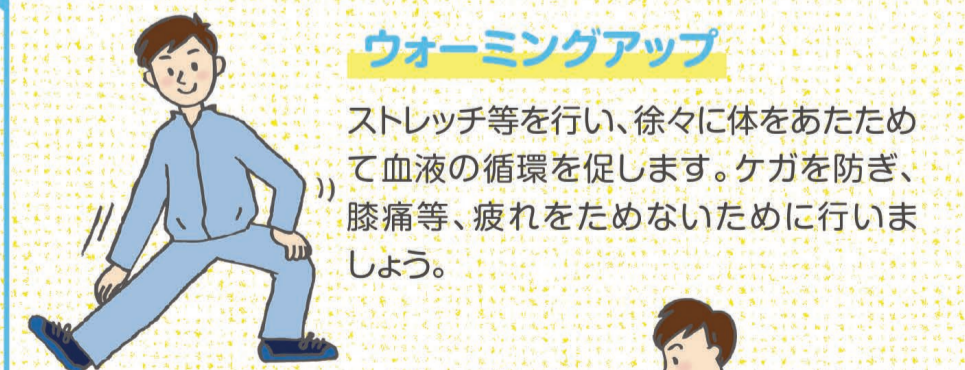
発行: 羽村市生涯学習部スポーツ推進課
TEL 042-555-0033 (羽村市スポーツセンター)
企画: 羽村市スポーツ推進委員協議会
制作: ジャパンプリント株式会社
発行年月日: 令和2年3月



筋力トレーニングと一緒に

ウォーキングには全身の筋力やバランス、柔軟性なども必要です。一緒に筋力トレーニングを行うことで、ケガや痛みがなく、ウォーキングを継続することが可能です。市内の公園に器具があるのでご利用ください。

ウォーキングの前後に



クールダウン

急に運動をやめると心臓の負担になるため、徐々に終わらせることが大切です。疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎます。

※睡眠不足や体調が悪い時には、無理をしないことも大切です。

羽村市ウォーキングマップ



凡例

スタート	ゴール地点	公共トイレ	AED設置施設	公園	交番	神社
●	●	♿	AED	■	X	⛩
					Y	⛪
					〒	校
					◎	図書館
					工	博物館
					↑	病院

◆観光スポット◆



1 羽村堰の桜



2 羽村市動物公園



3 チューリップまつり

- A 土手をあがる
- B 鳥居の左側道路へ
- C 道なりに進む
- D 階段をあがる
- E 神社をめぐる
- F 横断歩道を渡り、宮地街道へ
- G 左折する

◆健康器具◆

「健康器具」は、筋肉トレーニングやストレッチなど日常生活での健康づくりを主な目的として設置されている遊具です。ウォーキングの合間にぜひ活用し、より健康な身体を目指しましょう。

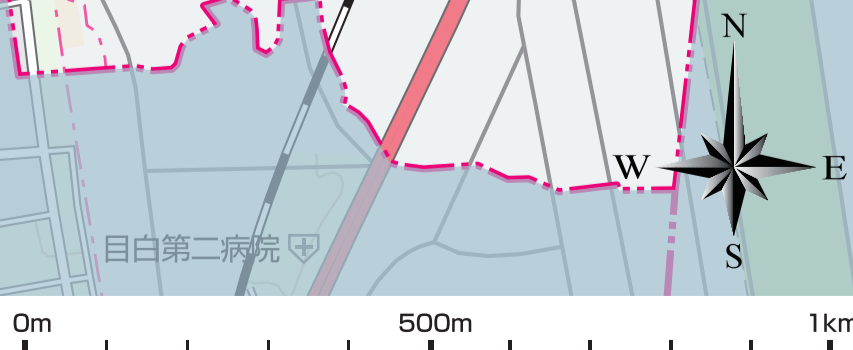


1 あさひ公園器具



2 富士見公園器具

- A 左折して玉川上水沿いの道へ
- B 右折して土手方向へ
- C 土手をあがり右折
- D 左折して羽村堰下橋を渡る
- E 玉川兄弟像を通過、奥の階段をあがる
- F 左折して水上公園通りへ
- G 横断歩道を渡り中通りへ
- H 横断歩道を渡り一中通りを直進



「この地図の作成に当たっては、国土院理院長の承認を得て、同院発行の2万5千分の1地形図を使用した。(承認番号 令元情使 第415-GISMAP43309号)」