

花と緑を楽しみながら 健康ウォーキング

広島市南区 ウォーキングマップ ～大河宇品・ 仁保コース編～

健康ウォーキング
はじめるもん！



みなみ あるくもん
(広島市南区ウォーキングマップのキャラクター)

企画・編集 健康ウォーキング推進者(広島市南区)
広島市南区ウォーキンググループ
公益財団法人広島市スポーツ協会
広島市南区役所健康長寿課

発行 広島市南区役所健康長寿課
〒734-8523
広島市南区皆実町一丁目4番46号
(南区役所別館1階)
TEL (082) 250-4108
FAX (082) 254-9184

発行年月 平成29年2月
登録番号 広Q5-2016-422

このマップは、平成28年9月時点の情報をもとに作成しています。
天候や道路事情を判断し、安全にウォーキングしてください。

ウォーキングのメリット



- いつでもどこでも、老若男女を問わず**手軽**にできる
- 肥満を解消し、**生活習慣病の予防**に効果がある
- 足腰の筋力がアップし、**介護予防**に効果がある
- 脳の血流が増え、**認知症の予防**に効果がある
- 心肺機能が向上し、**体力がつく**
- 自然を感じ、気分転換を図ることで、**ストレス発散**になる
- 見慣れた街で、**新たな発見**があるかも

ウォーキングシューズの選び方

正しいサイズの選び方

こんな靴がオススメ

気を付けたいこと

つまさきに親指1本分(1~1.5cm)のゆとりがある
横幅は、足を締め付けない程度にぴったり

通気性が良い

クッション性がある

かかとに反射材をつけると安心

一番上の穴までヒモを通す

溝が深い

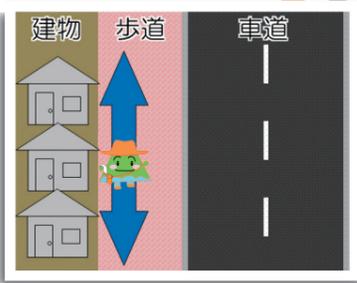
かかとに人差し指が半分ほど入る

指の付け根の部分が曲げやすい

歩いた後は、中敷きをとり出して干すもん！



安全にウォーキングするために



- 青色点滅信号(黄色信号)のときは**次の青色信号まで待つ**
- 青色信号になっても、まず**左右を確認**してから渡る
- 複数人の時は、**横に拡がらず**に歩く
- 店舗、駐車場等の**出入り口は要注意**
- 夜間に歩くときは**反射材やライト**を使用する
- 歩道では、**車道から離れた側(建物寄り)**を歩く(左図参照)

ウォーミングアップ ストレッチ ～ 筋肉をほぐしてケガを予防しましょう～

- *ストレッチ前後には深呼吸をしましょう
- *10秒以上伸ばしましょう
- *呼吸をしながら気持ちいいと感じるところまで伸ばしましょう

① 体側 その1

② 体側 その2

③ 背中・腰・尻 後ろ太もも

呼吸をしながら少しずつ曲げる

④ アキレス腱 ふくらはぎ

つま先を正面に向ける

⑤ ひざ裏

背筋はのばしたまま

⑥ 股関節・内太もも

手でヒザを広げる

反対側の脚はヒザを曲げる

つま先をたてる

ウォーキンググループ さわやか楽足会 オススメ 大河・宇品ウォーキングコース

～四季折々の花と緑、小鳥がさえずる楽々コース～



距離：約 3.6km
歩数：約5000歩 (約70cm/歩)
時間：約 50分 (約70m/分)



凡例 トイレ

さわやか楽足会は、毎月第4金曜日 午前10時に大河公民館に集合し、参加者同士の会話や四季の移ろいを楽しみながら活動しているグループです。詳細は、南区役所健康長寿課 TEL (082) 250-4108 FAX (082) 254-9184 にお問合せください。

ウォーキンググループ 仁保にここにウォーキング オススメ 仁保ウォーキングコース

～蔵の街からつづく緑のさんぽ道 コース～



時々、水分補給するもん！



距離：約 2.4km
歩数：約3700歩 (約70cm/歩)
時間：約 37分 (約70m/分)

仁保にここにウォーキングは、月1回、仁保公民館に集合し、長続きする楽しいウォーキングを目指して活動しているグループです。詳細は、南区役所健康長寿課 TEL (082) 250-4108 FAX (082) 254-9184 にお問合せください。