

参加無料

興部町ウォーキングマップが完成しました

ウォーキング体験会のご案内

興部町ではこのたび、「ウォーキングマップ」を作成しました。コースはサイクリングロードコース、モーモー城コース、スキー場コース、沙留コースの4コースです。運動指導士が実際に現地調査を行い、距離・時間・歩数・消費カロリー・運動量を明記していますので、効果的なウォーキングの実践に役立てることができます。

つきましては、このマップを活用したウォーキング体験会を行います！日頃ウォーキングを実践されている方、未経験の方どなたでも参加可能です。ぜひ一緒に心地の良い汗を流しませんか？

【日時】 平成24年11月21日(水) 9:00~11:00

【場所】 アニュー広場

【内容】 効果的なウォーキング、マップの活用について
体験ウォーキング(マップの中から1コース)

*雨天の場合はトレーニングセンターでの運動実践講習を予定します。

【持ち物】 タオル・飲み物・(雨天の場合)上靴

◇申込締め切り日 11月19日(月)◇



歩きやすい服装・靴でお越しください。

また、ご希望の方へノルディックポールをご用意いたします。

*体験会に参加された方へウォーキングマップを配布します。体験会終了後には、役場・きらい・公民館・トレーニングセンター・沙留公民館・アニューへ置く予定ですので必要な方はご活用ください。

尚、部数に限りがありますので、活用を希望される方はお手数ですが当係までお問合せください。

【申し込み・問い合わせ】興部町福祉保健課 健康推進係 ☎82-4170

~マップは裏面に掲載していますので、ご覧ください~

ウォーキングの強度と目標歩数

ウォーキング歩数の1日の目安は、8,000~10,000歩とされますが、生活習慣病予防に効果のある身体活動量は、約6,000歩の歩行に相当し、意識されたい日常歩数(2,000~4,000歩)を加えた数値となります。
歩数は、日常生活における歩数の増加に心がけ、1日あたり平均歩数は大人1,000歩(歩行時間10分、歩行距離で600~700m程度の増加に相当)を目標とし、5,000歩(歩行時間15分、歩行距離で650~800m程度の増加に相当)を目指しましょう。目標歩数は、初心者が歩数から始め、慣れてきたら速〜やや速ついで上げて行くようにして、運動経験の少ない人や生活習慣病のある人が実施する場合は、必ずマニッパルチェックを受けてから実施しましょう。とくに高齢者は歩行前に血圧測定(安静時100mmHg以上は中止)をしましょう。

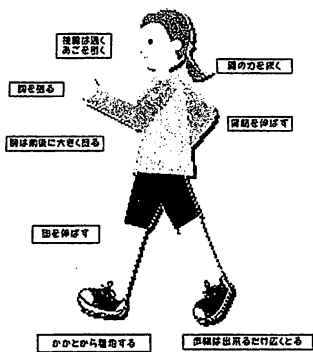
履面に合わせたウォーキングと合わせて筋トレもしましょう。



<年齢別目標心拍数の目安>

年齢	初心者	慣れてきたら
運動強度	かなり楽	楽・やや速ついで
20代	100~130	120~150
30代	95~120	110~140
40代	90~115	105~135
50代	85~110	100~125
60代	80~105	95~120
70代	79~95	90~115
80代	70~90	85~110

理想的なウォーキングフォーム



ウォーキング前の健康チェック

健康のために歩くつもりが健康を悪くしてはなりません。次の質問で、今の自分の体調をチェックして、体調が悪い時は中止するなどの対応も行っていきましょう!

- 今日の体調はどうですか?
- 昨夜の睡眠は十分ですか?
- 体にだるい感じはありませんか?
- 熱っぽい感じはありませんか?
- 胸がドキドキする感じはありませんか?
- 頭痛・めまい・吐き気などありませんか?
- 朝食は食べましたか?
- アルコールが残っていませんか?

※広報用に縮小しています。

ウォーキングマップ

楽しく歩いて健康づくり



興部町

モーモーコース

距離	9.8km	時間	40分	歩数	4750歩	運動量	2.8EX	消費カロリー	215kcal
	2.1km		22分		2870歩		1.1EX		120kcal

コースの概要: 興部川沿いの風景を楽しみながら歩くコース。途中で公園や商店街を通ります。

アドバイス: 呼吸器系、循環器系にしっかりと慣れましょう。歩幅や歩速を調整して体調に合わせましょう。気分が悪くなった場合は中止しましょう。このコースは初心者におすすめです。

サイクリングロードコース

冬期間は未除雪になります。

距離	4.5km	時間	49分	歩数	8650歩	運動量	9.2EX	消費カロリー	490kcal
----	-------	----	-----	----	-------	-----	-------	--------	---------

コースの概要: 興部川沿いのサイクリングロードを歩くコース。景色が美しいです。

アドバイス: 呼吸器系、循環器系にしっかりと慣れましょう。歩幅や歩速を調整して体調に合わせましょう。気分が悪くなった場合は中止しましょう。このコースは初心者におすすめです。

スキー場コース

距離	3.9km	時間	42分	歩数	3800歩	運動量	2.8EX	消費カロリー	218kcal
	2.8km		30分		3500歩		2EX		200kcal

コースの概要: 興部川沿いのスキー場周辺を歩くコース。自然の風景が楽しめます。

アドバイス: 呼吸器系、循環器系にしっかりと慣れましょう。歩幅や歩速を調整して体調に合わせましょう。気分が悪くなった場合は中止しましょう。このコースは初心者におすすめです。

沙留コース

距離	3.9km	時間	35分	歩数	4180歩	運動量	2.3EX	消費カロリー	188kcal
	2.7km		20分		3350歩		1.3EX		150kcal

コースの概要: 興部川沿いの沙留地区を歩くコース。静かな環境が特徴です。

アドバイス: 呼吸器系、循環器系にしっかりと慣れましょう。歩幅や歩速を調整して体調に合わせましょう。気分が悪くなった場合は中止しましょう。このコースは初心者におすすめです。