

# 毎日歩こう！青葉ウォーキング

春、新発見！

たまプラーザ南口出発！コース

スタート地点：  
たまプラーザ駅南口  
(東急たまプラーザ駅から  
徒歩0分)



青葉区保健活動推進委員会  
横浜美術大学  
青葉区役所

## 正しいフォームで効果アップ

正しいフォームで行うとカロリー消費の増大も見込まれます。間違ったフォームで行うと、からだに負担をかけてしまいます。

視線は遠くに  
あごは引く

腕は前後に  
大きく振る



胸を張る  
背筋を伸ばす

脚を伸ばす  
かかとから着地  
歩幅は出来るだけ広くとる

## ストレッチでけが予防・疲労回復

ウォーキングの前後にはストレッチをしましょう。ケガ防止にもなり、ウォーキングの疲労を早く回復します。



わきばら



ふくらはぎ

ふともも

水分補給も  
忘れずに！！



お問い合わせ先  
青葉福祉保健センター 健康づくり係  
横浜市青葉区市ケ尾町31番地4

TEL:045-978-2438 FAX:045-978-2419

[https://www.city.yokohama.lg.jp/aoba/kurashi/kenko\\_iryu/kenkozukuri/walking.html](https://www.city.yokohama.lg.jp/aoba/kurashi/kenko_iryu/kenkozukuri/walking.html)



青葉区 ウォーキングコース

検索

平成 23 年 5 月発行  
令和 6 年 8 月改訂

## 《コース特徴》

初めに見えて来るのは、左手にメディカルモールの立体花壇。さらに歩みを進めると國學院大学の遊歩道に入ります。左手にグラウンド、右手には桜並木。さらにその奥には、万葉の小径。その後周回コースを巡る様に2つの公園を抜けると、たまプラーザ駅南口に戻ります。足腰を鍛えるのに程よい距離です。

## 《行程》

①たまプラーザ駅南口

②メディカルモール  
たまプラーザ

★万葉の小径

③國學院大學

④國學院大學遊歩道  
(桜並木)

⑤申田公園

①たまプラーザ駅南口

### 立体花壇

メディカルモールたまプラーザのビルの角にある12段の立体花壇。色とりどりの小花が壁面を飾り、壁に沿って流れる水が清々しさを感じさせてくれます。その下には真赤なつつじが咲き誇っています。



### 万葉の小径

万葉集に詠われている 150 種の樹木が雑糺状に植えられています。所々にベンチがあり、歩き疲れた方はそこでちょっとひと休み。目の前には國學院大学の野球グラウンドが見え、若者達の野球に打ち込む姿が元気をくれます。



### 國學院大學遊歩道

國學院大學のグラウンドに沿う様に、芝の緑と桜のピンクがコントラストをなしています。春の息吹満開。その奥には、万葉の小径が……。



歩行距離: 3.8km  
歩行時間: 57分  
消費カロリー: 約 180kcal

※体重 60kg の人が、普通の歩行速度(約 67m/分)でコースを回った場合



# 春、新発見！ たまプラーザ 南口出発！ コース

★ 万葉の小径