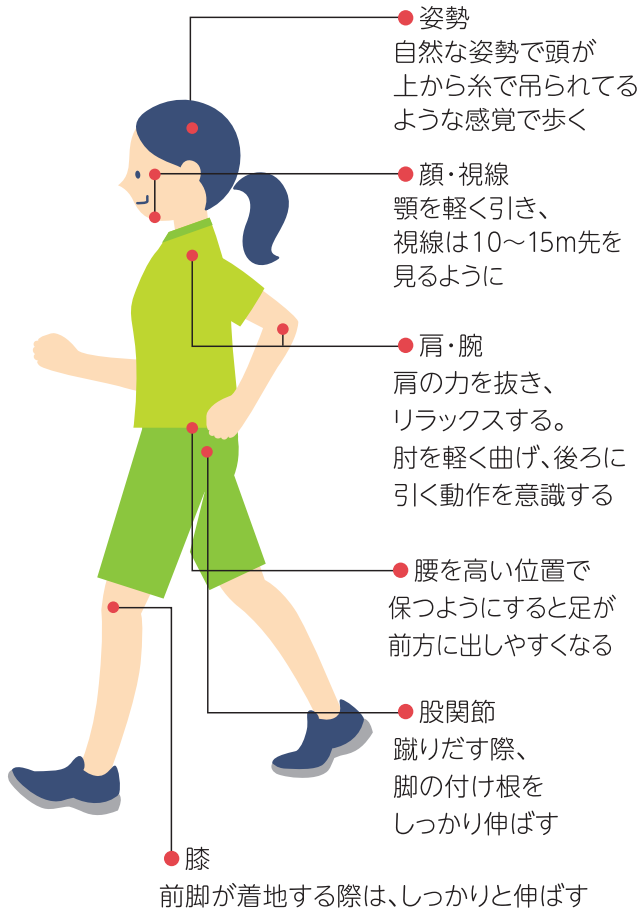
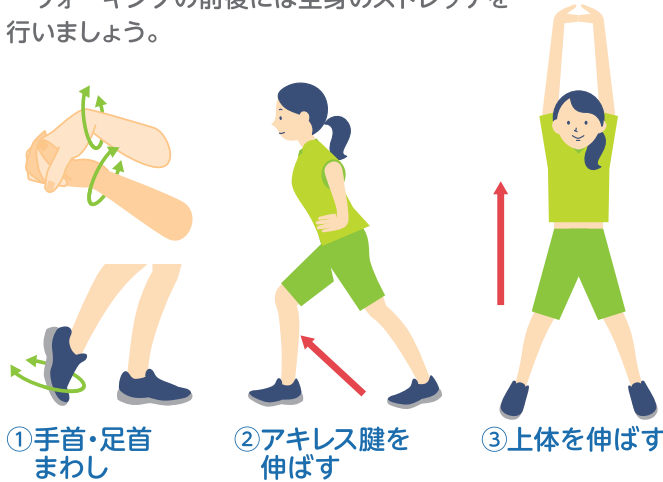


歩き方の基本



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全身のストレッチを行いましょう。



毎日歩こう! 青葉ウォーキング 青葉

稲荷前古墳・鉄・黒須田自然道めぐりコース

スタート地点:青葉区役所
コース距離:約6 km

靴の履き方

- ①靴紐を緩めて、つま先部分で足の指が動かせられる程度の余裕を持たせて履く。
- ②かかとで軽く地面を叩くようにして、かかとをヒールカウンター部分にきちんと納める。
- ③そのまま体重をつま先へ移動し、その体勢のまま足の甲から足首まで靴紐で固定する。



ウォーキング時の水分補給

摂取のポイント

- ウォーキング前
30～60分前にコップ1～2杯程度をゆっくり飲む
- ウォーキング中
コップ1杯程度を15分～20分間隔など定期的に飲む
※気候・距離等によって調節する
- ウォーキング後
コップ1杯程度飲む

監修:横浜市スポーツ協会

お問合せ

青葉区福祉保健課 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



青葉区保健活動推進委員会



青葉区役所



稲荷前古墳・鉄・黒須田めぐり

稲荷前古墳上からの素晴らしい眺めと桐蔭学園裏山の竹林自然林が楽しめるアップダウンの多いコースです。

凡例

- ウォーキングポイントリーダー
- 青葉区役所 くらがね青少年野外活動センター
- 特別養護老人ホーム緑の郷 リードあざみ野
- すずき野地域ケアプラザ
- トイレ

コース

- 区役所
- 稲荷前古墳
- 黒須田遊歩道
- 林道
- 桐蔭学園横自然林
- すずき野公園

コースの特徴

全長(km)	6.1
所要時間(分)	92
消費カロリー(kcal)	約290

※体重60kg、普通歩行(67m/分)の場合

スタート 青葉区役所

ゴール すずき野公園