

「市川市・北市川スポーツクラブ」

【荒天以外歩きます】

◎ウオーキングには人や自然との出会い、そして新しき発見がある◎

[正しい歩き方10ポイント]無理の無い歩き方・痛みを感じない歩き方・疲れを出さない歩き方

1. 体のくせを知る
2. 良い姿勢を作る
3. ヒザを伸ばす
4. 踵から着地
5. 踵から爪先へのローリング
6. 爪先で跳ねる
7. 左右の足はそれぞれ直線
8. 目線は10～15m先
9. 肘は軽く曲げ、腕はコンパクト
10. 登坂・速歩時の呼吸はスウスウハー

☆ウオーキング・水泳・エアロビクスなど全身の大きな筋肉群をリズムカルに連続して使い、体内にたえず酸素を取り入れる有酸素運動が最も老化を防ぐものである。

[一日一万歩] (速歩で汗がじゅくじゅく出る程度→時速5km位)。

一般日本人の一日摂取エネルギーは2,100～2,300kcal。

基礎代謝量は体重1kgにつき約25kcal、体重60kgであれば60kg×25kcal=1,500kcal。

一日のデスクワークで消費エネルギーは約400kcal。 計1,900kcal。

摂取量2,200kcalであれば 2,200kcal-1,900kcal=300kcal(+)

ウオーキング30歩が1kcal。30歩×300kcal=9,000歩……→「約一日一万歩」。

[ウオーキングアップ・クーリングダウン]

*体に反動をつけず・大きくゆっくりと・目は閉じず・息も止めず。

☆人間は歩く事が基本、老化は足から、即ち筋肉の衰えは足からやってくる。

[ウオーキング・マナー] 交通ルール・ウオーキングマナーは一人一人が守ります(自己責任)。

*自分達だけの 道路ではありません、対向者(車)に迷惑のかからないようにしましょう。

*自然の草花は 採らない・自分のごみは自分自身が持ち帰る・歩行中は禁酒禁煙。

*団体歩行では 先頭とアンカーの間で歩きます。

*団体歩行では 広い道路でも2列迄、狭い所では1列で歩きます。

*団体歩行では 歩道があれば車道から離れた側を・歩道が無ければ基本的に右側通行。

*団体歩行では 江戸川河川等の堤防上は慣例的に左側歩行。

*団体歩行では 自動車・自転車・一般歩行者が優先・・・の気持ちで歩きます。

☆近隣の目!! 2～3人で歩けば微笑ましく見える! 大多数で歩けば迷惑がられる!

最後に一言、二言：以前 寺社巡り旅行に行きました。その時ガイドさんが最初の挨拶で

「神社もお寺さんも境内に入るのは、よそ様のお宅にお伺いをするのと同じです。

是非お参り・目礼等 ご挨拶してください、宜しくご協力のほどを」・・・と。なるほど

そうだな～、ウオーキング・コースを作成するのに神社仏閣は必ずポイントになります。

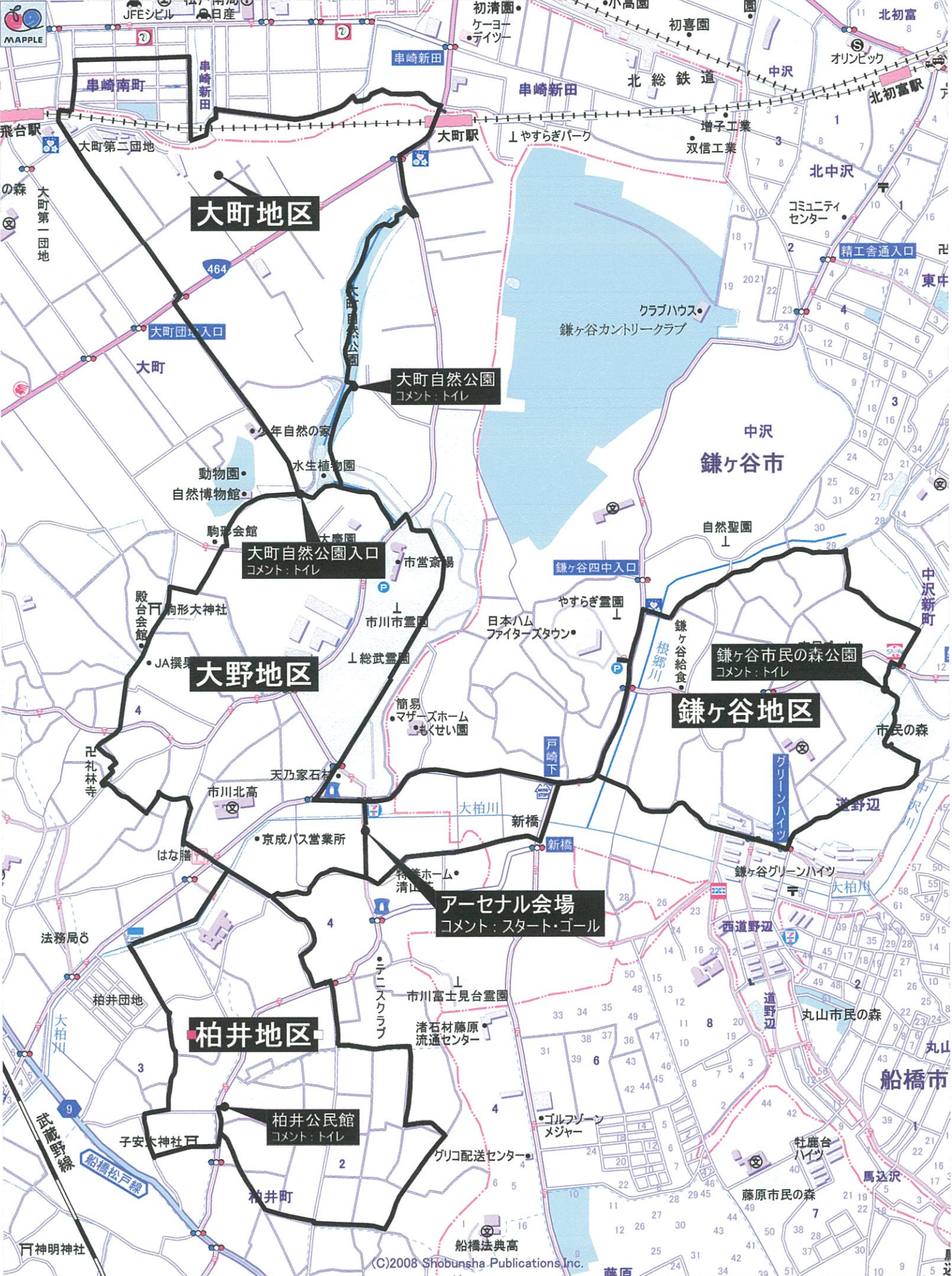
宗教心で考えるもよし! 道徳心で考えるもよし・・・教えられました。

平成28年 9月 1日

*歩きやすい服装・背負いバックでフリーハンド・飲み物・雨具・敷物 等持参の事。

以上安全で楽しいウオーキングを!!

北市川スポーツクラブ5・10・15・20km



1 : 15,000 相当

(C)2008 Shobunsha Publications Inc.

地図上の1センチは約150メートル