



# スポーツ推進委員だより

スポーツコーディネーター

## 健康ガイド・ストレッチガイド

### ■ウォーキングの効果

ウォーキングは、誰でも手軽に実施できる有酸素運動です。歩くことによって、筋肉はリズムカルに動き、活動に必要なエネルギーをつくるために血液中の酸素を利用することから、血液の循環がよくなります。

一人で歩くと、歩くペースやコースなど自分のスタイルにあわせて自由に楽しめます。また、通勤や買い物など日々の生活の中でも取り入れられます。

家族や友人と歩くと、運動もおしゃべりも楽しむことができ、励ましあいながら続けることができます。何人かで歩くと、歩きながら休憩時間に会話を楽しむこともでき、メンバー同士の一体感も生まれます。そして、ウォーキングイベントへの参加など、楽しみ方も広がります。自分にあった方法で、周りの景色も楽しみながら、継続して歩いてみましょう。



伊勢原市公式イメージキャラクター  
クルリン

#### 1 心臓や肺の機能が向上する

#### 2 肥満の解消や予防に役立つ

体脂肪を燃やし肥満を防ぎます。

#### 3 生活習慣病の予防

血圧の低下や善玉コレステロールが増えるため、動脈硬化を予防します。

#### 4 ダイエット効果

継続的に歩くことで脂肪を燃やします。

#### 5 骨粗鬆症の予防に役立つ

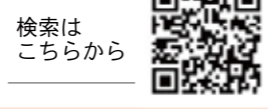
適度な運動で骨に刺激を与え、筋肉とともに骨を強くします。

#### 6 ストレス解消

心身ともにリフレッシュされストレスの解消にもなります。

こんなときは中止しましょう！  
また、様子がおかしければ受診しましょう。

- 胸が締め付けられる、胸が痛い
- 冷や汗がでる
- 動悸が激しい
- 頭痛がする
- 吐き気がする
- めまいがある
- 寒気を感じる
- 熱がある



検索はこちらから

歩く速度を落として、様子を見ましょう！

- 関節や筋肉が痛い
- 息切れがする
- 疲労感が強い

## 準備体操・ストレッチ

準備体操：ゆるやかに大きな動きで筋や関節をほぐします



厚生労働省健康づくりのための運動指針 2006 (エクササイズガイド 2006) より

## 正しいフォームで歩きましょう

速歩の理想的なフォーム



厚生労働省(2006) 健康づくりのための運動指針 2006 (エクササイズガイド 2006) より

## 受賞者

本年度、8名の推進委員メンバーが表彰されました。受賞おめでとうございます。

- 関東スポーツ推進委員協議会表彰 熊本周司さん
- 神奈川県スポーツ推進委員連合会表彰 青柳玲子さん、松本富美夫さん、齋藤豊治さん
- 伊勢原市教育委員会表彰 山本茂さん、中嶋敏子さん
- 伊勢原ロータリークラブスポーツ振興基金表彰 和田保さん、大澤智さん

# 伊勢原ウォーキング

コロナウィルス感染症がなかなか収束しないここ数年、知らず知らずのうちに運動不足になっていませんか？伊勢原市にウォーキングコースガイドがあるのをご存知ですか。市内には多くの名所があります。長年住んでいても、知らない場所があるかもしれません。

市民の健康づくりを目的に、ウォーキングを通して市の史跡、名所を歩きながら楽しめる情報を盛り込んだ15のモデルコースを選定しました。関係する部署、団体、大学などと協働し、健康ガイドの記載や各コースの難易度をクルリンの数で示すなど、誰にでも使いやすいガイドに仕上げました。生活習慣病の予防、運動習慣の定着、仲間づくりなどに活用していただければ幸いです。なお、各施設を見学する際は、マナーを守って利用してください。



詳しくは、伊勢原市ホームページから検索  
伊勢原市ウォーキングガイド 検索  
または、こちらのQRコードから



# 神奈川県 伊勢原市ウォーキングガイド コースマップ

●は、スタート地点とゴール地点です。\*スタート地点とゴール地点は同じになります。



スタート(ゴール)場所には、公共機関を利用してお越しください。  
※施設等には休館日がありますので、事前にご確認ください。

### オリジナルコース

モデルコースを参考に、地図内の縮尺を利用して手軽にオリジナルコースを作ってください。

( ) ▶ ( )  
▶ ( ) ▶ ( )  
▶ ( ) ▶ 約 kmです。

SC...ショートコース LC...ロングコース

- 1 登山気分♪ チャレンジ大山へ上級者向けへ LC
- 2 大山自然満喫ルート♪ SC
- 比々多地区
- 3 絶景! 塔の山緑地公園から市街を望む LC
- 4 矢倉沢往還道(大山街道)をゆく! LC
- 5 鈴川リバーサイドを歩く SC

- 成瀬地区
- 6 おススメ! 桜や花を愛でる SC
- 7 行こう! 道了尊参拝~天狗ゆかりの寺へ LC

- 大田地区
- 8 湧き水と懐かしの田園風景の世界へ SC
- 9 花と鳥と大山を眺めて LC

- 高部屋地区
- 10 日本三薬師! 日向薬師で健康祈願☆ LC
- 11 見どころ満載!! 文化財巡り LC

- 伊勢原北地区
- 12 緑と歴史の中へ LC
- 13 伊勢原宮ゆかりの伊勢原大神宮を訪ねて SC

- 伊勢原南地区
- 14 岡崎城跡と岡崎の旧道をゆく LC
- 15 境の神・道の神の道祖神に逢える~初心者向け~ SC

- バス停
  - カーブミラー
  - 寺
  - 公園
  - ビューポイント
  - AED
  - WC トイレ
  - コンビニエンスストア
- 眺めの良い場所です。写真撮影等にぜひ。

\*各コースの消費エネルギーと歩行時間について  
消費エネルギー(kcal)は、体重60kgの人が歩いた時の数値になります。  
時間は、実際に歩いた所要時間です。

- コース難易度はクルリンの数で示しています。
- 初級コース: ちょっと散策。比較的短いコース。4km程度。約1時間
  - 中級コース: ゆるやかな高低差のあるコース。4~7km程度。約1時間30分
  - 上級コース: 歩き慣れた方へ。急坂の続くコース。7km程度。約2時間。

- ### 主要連絡先一覧
- ①伊勢原市役所: 0463-94-4711
  - ②伊勢原警察署: 0463-94-0110
  - ③消防本部・消防署: 0463-95-2119
  - ④伊勢原協同病院: 0463-94-2111
  - ⑤伊勢原日向病院: 0463-96-1100
  - ⑥東海大学医学部付属病院: 0463-93-1121
  - ⑦休日夜間診療所: 0463-93-5019

