



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

コロナウイ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 Q 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。

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 日本三業師! 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 **AED** **AED**
カーブミラー **WC** **トイレ**
寺 **神社** **コンビニエンスストア**
公園 **樹木** **ビューポイント** 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
消費エネルギー量(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** ちょっぴり散策。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

