

垂水中央運動公園【たるみずスポーツランド】



垂水中央運動公園のたるみずスポーツランド内には、ウォーキングコースが整備されています。また公園内には、健康器具や児童公園も設置されており、ご家族皆さんで楽しむことができます。

クッション性◎



児童公園も！



外周は緑豊か



水分補給は忘れずに！



普段から、妻と一緒にウォーキングをしています。健康づくりはもちろん、心身のリフレッシュや夫婦のコミュニケーション機会にもなっています。ぜひ皆さんもウォーキングを実践してみてください。



続けるコツ

記録をつける

日時やタイム、歩数などを記録し、やる気を維持しましょう。

気になるコースを歩く

景色の良いコースや気になるコースなど、変化をつけてみましょう。

ウォーキング仲間をつくる

友人と会話したり、励ましあったりして楽しみましょう。

イベントに参加する

ウォーキング大会やイベントへの参加を目標にしてみましょう。

正しいフォーム

目線

10 m くらい先を見る

歩幅

大腿で早めに歩くと運動効果が上がります。(無理のない範囲で)

脚

かかとから着地し地面をしっかり蹴る

肩

力を抜いてリラックス

背中

背筋を伸ばす

腕

軽く肘を曲げ後ろに大きく振る



最適な運動量

【18歳～64歳】

毎日60分程度、中強度で（ウォーキングで例えると、普段より歩幅を広げ、少し息がはずむ程度の速さで歩く）歩数にすると8,000歩程度の身体活動を行うことが望ましい。

【65歳以上】

毎日40分程度、強度を問わず、掃除や洗濯などの家事を含めた身体活動を行うことが望ましい。

▼詳細はこちら



厚労省HP
健康づくりのための
身体活動基準

宮脇公園【アコウ並木】



新城宮脇公園にある「アコウ並木」は、計33本のアコウの木が立ちならぶ緑豊かな場所です。海岸沿いなので、潮風を感じながらウォーキングを楽しむことができます。

潮風が気持ちいい！



砂浜にも降りられる！



木陰で休憩♪



夕日は絶景！



コース全長	時間	心拍数	153kcalは・・・
1,200 m (片道)	22分	平均 135 / 分	シュークリーム1個分
歩いた距離	合計歩数	消費 kcal	
2,400 m	2,691 歩	153kcal	