

逢瀬公園・緑化センター 坂道健康ウォーキングマップ

発行：(公財)福島県都市公園・緑化協会

このマップは、逢瀬公園・緑化センター内のウォーキングコースを紹介するために作成したものです。起伏と自然に富んだ坂道健康ウォーキングをお楽しみください。

 1.5kmコース	■時間/約28分 ■歩数/約2,307歩 ●標高285~328m ●高低差約43m
 3.0kmコース	■時間/約56分 ■歩数/約4,615歩 ●標高284~342m ●高低差約58m
 5.0kmコース	■時間/約1時間34分 ■歩数/約7,692歩 ●標高284~342m ●高低差約58m

※時間は時速3.2km、歩数は1歩65cmで算出しました。



-  公衆電話
-  水飲み場
-  お手洗い
-  身障者トイレ



坂道健康ウォーキングとは

ウォーキングは、血液循環の促進や心肺機能の向上といった身体的効果が期待出来る有酸素運動です。しかし、それだけでは加齢による筋肉量の減少を抑えることはできないと言われています。そこでポイントになるのが、坂道の多いウォーキングコースの活用です。坂道を上り下りすることは、効果のある筋力トレーニングです。この園内をウォーキングすることで、有酸素運動と筋力トレーニングを同時に行なうことが可能となります。さらに自然豊かなコースは、気分転換が図られ精神的効果も期待できます。逢瀬公園・緑化センターの四季折々の自然を楽しみながら健康づくりをしてみませんか!

坂道の上下りのポイント

- ◎ **歩幅を小さく**
歩幅を小さくすることで身体への衝撃も小さくなります。
- ◎ **目線を下げず、前方を見て**
足元に注意しながら、身長3~5倍前を見て歩きましょう。
- ◎ **身体の縦揺れをできるだけ抑えて**
特に下り坂では、膝関節や足首に負担がかかるため、スピードを抑えて歩きましょう。
- ◎ **無理せず慎重に楽しく**
普段あまり使わない筋肉に負担がかかります。無理せずに慎重に楽しく歩きましょう。