

B ひばりが丘-いきの森コース

距離 歩数 時間 消費カロリー
約3.2km 約4570歩 約50分 約150kcal

ひばりが丘から自由学園に至る学園街の街並みはゆったりと緑のあふれるところ。はなみずき公園のバラや園地のみどりを楽しながらいきの森公園へ。

ひばりが丘-いきの森コース

東久留米市

START GOAL

C 新しい道と懐かしさに触れるコース

距離 歩数 時間 消費カロリー
約3.7km 約5270歩 約55分 約165kcal

新しく出来た36道路を歩き、展望デッキから西武線を眺め、栄町、住吉町の古い道沿いの公園をたどります。

新しい道と懐かしさに触れるコース

東久留米市

START GOAL

A まちの里山コース

距離 歩数 時間 消費カロリー
約2.9km 約4140歩 約45分 約135kcal

「下保谷」の歴史をしのび、社寺、屋敷林や庭がなみどりと田園風景が広がるコースです。特に、保谷北町緑地保全地域周辺の畑や雑草道、雑木林の景観は、かつての里山の懐かしい風景を思い起こさせます。

まちの里山コース

練馬区

START GOAL

I 西原と多摩六都科学館コース

距離 歩数 時間 消費カロリー
約2.8km 約4000歩 約45分 約135kcal

市内最大の武蔵野の雑木林の風景を残す自然公園。隣接する土質緑地や多摩川を眺めながら歩きます。

西原と多摩六都科学館コース

小平市

START GOAL

D せせらぎ公園-社寺めぐりコース

距離 歩数 時間 消費カロリー
約3.6km 約5140歩 約55分 約165kcal

谷戸公園のすぐそばの雑木林の森を歩き、せせらぎ公園へ、せせらぎに沿って見られる水々は明治薬料科大学時代からのもの。谷戸の東側に中世からの歴史ある社寺が多くみられます。

せせらぎ公園-社寺めぐりコース

東久留米市

START GOAL

B こもれ日の道コース

距離 歩数 時間 消費カロリー
約3.4km 約4860歩 約55分 約165kcal

文理台公園は、サクラやユリノキ、ケヤキ等が広々としています。碧山緑地保全地域等、屋敷林の面影が残るこもれ日のやさしい道です。

こもれ日の道コース

東久留米市

START GOAL

F 屋敷林と畑のコース

距離 歩数 時間 消費カロリー
約3.6km 約5140歩 約55分 約165kcal

残り少ない屋敷林や畑の道を散策した後、さくら公園へ進みます。大きなさくら並木や流石の雛の雛草などビオトープを楽しめます。

屋敷林と畑のコース

練馬区

START GOAL

L 坂のある町コース

距離 歩数 時間 消費カロリー
約3.6km 約5140歩 約55分 約165kcal

青柳街道を軸とした上り下り特約コースです。市川上流の緑道には、エゴノキ、コナラ、マユノキやササなど多くの樹種が見られ、新緑期には桜の下り坂は、春に彩られて包まれます。

坂のある町コース

練馬区

START GOAL

K 遺跡と水のコース

距離 歩数 時間 消費カロリー
約3.0km 約4290歩 約45分 約135kcal

独立東伏見公園の広々とした広場を通過し、東伏見稲荷神社へ。石神川川沿いの中道を下り野郎神社公園へ。緑道の上り坂、さくら並木公園へ足を伸ばせば、富士見池周辺の風景が楽しめます。

遺跡と水のコース

練馬区

START GOAL

G 上保谷コース

距離 歩数 時間 消費カロリー
約3.8km 約5430歩 約60分 約180kcal

保谷町ローズガーデンは、8つのテーマに分かれた、約150品種のバラを春から秋にかけて楽しめます。住宅街の中にある面積200坪の市立公園です。(見ごろ5月中旬から6月上旬)

上保谷コース

練馬区

START GOAL

安全に歩くために

事前の体調チェック

運動前に健康状態をチェックしましょう。

- 体がだるい
- 熱っぽさがある
- 頭痛やめまいがある
- 睡眠不足だ
- 食欲がない
- 少し動くと息切れや動悸がする
- 膝や腰に痛みなどの違和感がある

一つでも当てはまる項目があったり、気になることがある場合は無理せずお休みしましょう。

ウォーキングの前後に

ウォームアップ

ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液の循環を促します。ケガを防ぎ、膝痛等、疲れをためないために行いましょう。

クールダウン

急に運動を止めると心臓の負担になるため、徐々に終わらせることが大切です。疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎます。

靴の選び方

- 材質 軽くて通気性が良いもの
- つま先 指先が動かせる程度の余裕があるもの
- 土踏まず 中敷きで支える形のもの
- 足の甲 締め付けずびも調整できるもの
- 靴底 動きに合わせて柔らかく曲るもの
- 厚みがありクッション性の良いもの
- かかと しっぴりとかかとを包み込むもの

水分補給

汗をかいて体温の上昇を防いで。汗となる体内の水分が不足すると、熱中症などを起こす危険があります。水、スポーツドリンクなどで、水分補給をしましょう。ただし、利尿作用があるカフェインを含む飲料(コーヒー、紅茶など)は、水分補給には向きません。

N 向台-小金井公園コース

距離 歩数 時間 消費カロリー
約4.4km 約6290歩 約70分 約210kcal

市民公園のみどりと点在する雑木林。春には小金井公園の桜が魅力のコースです。

向台-小金井公園コース

小金井市

START GOAL

M 向台-緑道コース

距離 歩数 時間 消費カロリー
約4.3km 約6140歩 約65分 約195kcal

向台公園や阿波神社の鎮守の森には大木も多く、静寂な雰囲気は癒し効果があります。また「が」[糖尿病]などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。

向台-緑道コース

武蔵野市

START GOAL

効果的に歩くために

ウォーキングの効果

※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医に御相談ください。

- ①生活習慣病予防
血糖値や、血圧を下げる効果があります。また「が」[糖尿病]などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。
- ②心肺機能の向上
習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります。
- ③肥満を防ぐ
エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。
- ④ストレス解消
気分転換やストレス解消につながり、心身の健康の向上に役立ちます。

理想的なウォーキングフォーム

正しい姿勢を身につけて、効果的なウォーキングを!

- ◆適切な速度の目安
普段より速く、きつと感じない速度で。
- ◆足は肩に合わせたリズムで振る
- ◆背筋を伸ばして胸を張る

歩くテンポに合わせて自然に呼吸しましょう。

着地はかかとから 親指の付け根で地面をける
普段よりかかと一つ分(約5-7cm) 大きい歩幅で

あと10分(1,000歩プラス)歩くためのヒント

- スキマ時間を活用しよう
- 公共交通機関を利用している区間を歩いてみましょう
- 歩数計を利用してみましょう
- ウォーキングの記録をつけましょう

【歩】ことは手軽に出来る運動です。国の指針では、1日の目標歩数 8,000歩(※)ですが、1日の歩数をプラス1,000歩、時間にして約10分多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消にもつながります。

※1「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド) (厚生労働省)

運動強度と心拍数について

脈拍数を計りましょう。

計り方
手首内側の親指側に人差し指、中指、薬指の3本を揃えて軽く当て、10秒計ります。その数値を6倍すると1分間の脈拍数です。

最大脈拍数(これ以上運動できないという限界の脈拍数) = 220 - 年齢
最大脈拍数の50~60%が健康づくりに適した運動強度です。

運動強度

- 40%
とても楽に感じる強さです。楽しい気分が歩けますが、物足りなさを感じます。
- 50%
軽く感じられます。息も乱れず話しながらでも歩ける強さです。
- 60%
きつは感じられませんが、運動をしている充実感がわいてくる強さです。
- 70%
ややつらさを感じ始めます。これ以上はペースを上げられない強さです。

健康づくりのためのウォーキングに無理は禁物です。会話しながら歩ける速度が理想です。