

# ウォーキングマップ

～コミュニティを歩こう～



宗像を  
歩こう!

Vol.8



日の里地区コミュニティ

## 【ウォーキングの必需品】

- 水筒 / 水分補給は運動の基本!
- 帽子 / 日焼け、日射病予防に!
- タオル / 歩くと結構汗をかきますよ。
- カメラ / きれいな景色を思い出に!
- お小遣い / おいしい食べ物を販売している所もたくさん!

## 【計算してみよう!!】

### ■消費エネルギー算出方法(簡易法)

$$\left( \begin{array}{l} \text{普通歩行} : 0.5 \\ \text{ゆるやかな登り坂や速歩} : 0.6 \\ \text{急な登り坂やジョギング} : 0.7 \end{array} \right) \times \text{体重(kg)} \times \text{距離(km)} = \text{消費エネルギー(kcal)}$$

※本誌記載の消費エネルギーの数値は、体重60kgとして計算しています。

※本誌記載の消費エネルギーの数値は、オムロン活動量計(Active style Pro)を用いて算出しています。

## 【ウォーキング時のポイント】

### ■リズムカルに歩く

腕を前後に大きく振るよう意識してみましょう。自然とリズムカルな歩き方ができます。ただし、大きく振りすぎるとフォームの乱れにつながりますので注意してください。

### ■吸うより吐くことを意識する

呼吸はからだの自然な働きですので、肺に空気がなくなれば自然と吸い込みます。息を吐くことで体内の二酸化炭素を排出しますので、吸うことよりも吐くことを意識して下さい。

### ■肩の力を抜いて、リラックスした姿勢を心掛ける

肩に力が入っていると、胸が圧迫されたようになり、スムーズな呼吸ができません。リラックスした姿勢を心がけ、肩の力を抜いて歩きましょう。

## 【ウォーキング時の水分摂取のコツ!】

- ◎ **コツその1** こまめに水分を補給する。いっきにたくさん飲まない。喉が渇いたときは、少し脱水症状になりかけているとされます。
- ◎ **コツその2** 水もしくは、お茶を飲むこと。飲みすぎに注意。本マップで紹介する1コースでは、500mlのペットボトル1本で十分。

お問い合わせ先

宗像市役所 健康課 TEL.0940-36-1187 FAX.0940-37-3046

作成協力: 日の里地区コミュニティ運営協議会、日の里地区コミュニティ運営協議会男女共同参画会、宗像ユリックスアクアドーム

平成29年3月作成