

昭島市

# ウォーキングマップ

市の花 つつじ

昭島市公式キャラクター  
アッキー&アイラン



いちよう並木コース

多摩大橋  
昭島横断コース

東京都健康づくり推進キャラクター  
ケンコウデスカマン



日枝神社  
7,000歩コース



## Walking Course

●コース名【最寄駅】  
距離 / 時間 / 歩数 / 消費カロリー

- 1 移りゆく昭島を歩くコース**【昭島駅→昭島駅】  
2.1 km / 32分 / 3,000歩 / 96kcal
- 2 3,000歩コース**【昭島駅→中神駅】  
2.1 km / 32分 / 3,000歩 / 96kcal
- 3 5くらコース**【中神駅→東中神駅】  
2.3 km / 35分 / 3,286歩 / 105kcal
- 4 初心者コース**【西立川駅→東中神駅】  
1.8 km / 27分 / 2,571歩 / 81kcal
- 5 いちよう並木コース**【昭島駅→つつじが丘→中神駅】  
3.4 km / 51分 / 4,857歩 / 153kcal
- 6 7,000歩コース**【昭島駅→市役所→東中神駅】  
5.0 km / 75分 / 7,143歩 / 225kcal
- 7 昭島の水コース**【昭島駅→中神駅】  
3.2 km / 48分 / 4,571歩 / 144kcal
- 8 自然いっぱい玉川上水コース**【拝島駅→つつじが丘→中神駅】  
6.0 km / 90分 / 8,571歩 / 270kcal
- 9 昭島横断コース**【拝島駅→多摩川→東中神駅】  
10.0 km / 150分 / 14,286歩 / 450kcal
- 10 もくせい社の社コース**【中神駅→もくせい社の社→東中神駅】  
3.9 km / 59分 / 5,571歩 / 177kcal

## 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ご相談ください。

### 1 生活習慣病予防

血糖値を下げたり、血圧を下げる効果があります。また「がん」「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。

〔健康づくりのための身体活動基準 2013（厚生労働省）〕を参考に作成

## ウォーキングの前後に

### ウォーミングアップ

ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液に循環を促します。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

急に運動をや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。



※睡眠不足や体調が悪い時には、無理をしないことも大切です。

## 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 締め付けずひもで調整できるもの
- 靴底 動きに合わせてしなやかに曲るもの、厚みがありクッション性が良いもの
- かかと しっかりとかかとを包み込むもの



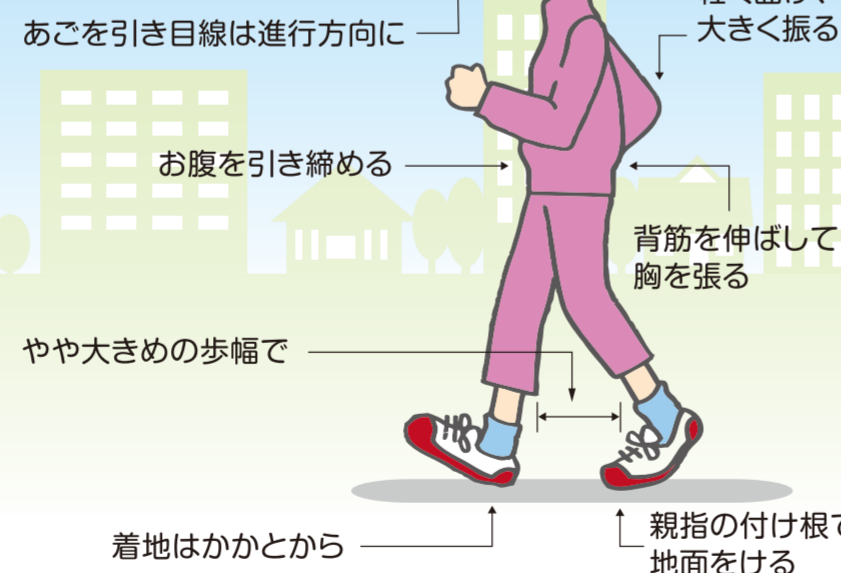
## 靴の履き方

- ①靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくります。
- ②かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと収めたら、足首のひもを締めます。
- ③体重をつま先へと移動し、かかとを上げた体勢で、靴ひもでしっかり固定します。



## 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!



## あと10分歩こう!

「歩く」ことは手軽に出来る運動です。国の指針では、1日の目標歩数は8,000歩(※1)ですが、20歳以上の都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男女とも5割前後にとどまっています。(※2) 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)では、18歳から64歳までの男女に対して、1日8,000歩に相当する身体活動を推奨しています。  
※2 「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)〈平成19～21年都民分を再集計〉

## 歩くことで活動量を増やすヒント

- 歩ける距離はバスや電車を使わずに、意識的に歩きましょう。
- エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使いましょう。
- ただ歩くだけでなく、楽しみながら歩きましょう。例えば、雑誌等で紹介されたお店でショッピングや街並み散策、観光名所めぐりなど
- 万歩計などで歩数の記録をつけると、達成感や継続する意欲にもつながります。



## 昭島市イベントカレンダー

1月	◆新春駅伝競走大会 ◆新春たこあげ大会	 あきしま環境緑花フェスティバル
4月	◆あきしま環境緑花フェスティバル	
5月	◆あきしま郷土芸能まつり	 あきしま郷土芸能まつり
8月	◆昭島市民くじら祭	
9月	◆敬老大会 ◆いきいき健康フェスティバル	 昭島市民くじら祭
10月	◆市民スポーツ・レクリエーションフェスティバル	
11月	◆昭島市産業まつり ◆昭島ブランド・フードグランプリ ◆青少年フェスティバル	 あきしま環境緑花フェスティバル



# ウォーキングマップ



Walking Course

- 1 移りゆく昭島を歩くコース 2.1km/32分
- 2 3,000歩コース 2.1km/32分
- 3 S<S<Sコース 2.3km/35分
- 4 初心者コース 1.8km/27分
- 5 いちよう並木コース 3.4km/51分
- 6 7,000歩コース 5.0km/75分
- 7 昭島の水コース 3.2km/48分
- 8 自然いっっぱい玉川上水コース 6.0km/90分
- 9 昭島横断コース 10.0km/150分
- 10 もくせい社の社コース 3.9km/59分

凡例	
	トイレ
	公園
	市役所
	官公施設
	警察署・交番
	消防署・消防出張所
	学校
	図書館
	郷土資料館
	寺院 (temple)
	神社
	信号
	バス停

\*コンビニ・ガソリンスタンドはメーカー記号表記

