

# 総合体育館コース

～郷土の森と自然あふれる散歩道～

ちょっと実行、  
ずっと健康。



特徴

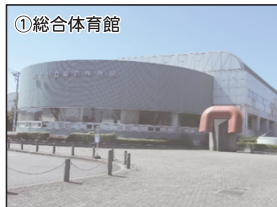
距離が短く、平坦で初心者向けコース。  
お子さんが楽しめる公園もあり、家族づれにおすすめです。

メインコース

ショートコース

- スタート
- ①郷土の森 総合体育館
  - ↓
  - ②交通公園
  - ↓
  - ③大東京総合卸売センター
  - ↓
  - ④サントリー武蔵野ビール工場
  - ↓
  - ⑤第二都市遊歩道
- ゴール
- ①郷土の森 総合体育館
  - ↑
  - ⑪金塚桜広場
  - ↑
  - ⑩多摩川 かげのみち
  - ↑
  - ⑨南町遊歩道
  - ↑
  - ⑧下河原緑道
  - ↑
  - ⑦本町第2公園
  - ↑
  - ⑥矢崎町防災公園

- スタート
- ①郷土の森 総合体育館
  - ↓
  - ②交通公園
  - ↓
  - ③大東京総合卸売センター
  - ↓
  - ④サントリー武蔵野ビール工場
  - ↓
  - ⑤第二都市遊歩道
  - ↓
  - ⑥矢崎町防災公園
- ゴール
- ①郷土の森 総合体育館
  - ↑
  - ⑮郷土の森 総合プール
  - ↑
  - ⑭修景池
  - ↑
  - ⑬釣り堀り
  - ↑
  - ⑫新田川緑道
  - ↑
  - ⑧下河原緑道
  - ↑
  - ⑦本町第2公園



①総合体育館



③大東京総合卸売センター



④サントリー武蔵野ビール工場



⑤第二都市遊歩道



⑥矢崎町防災公園



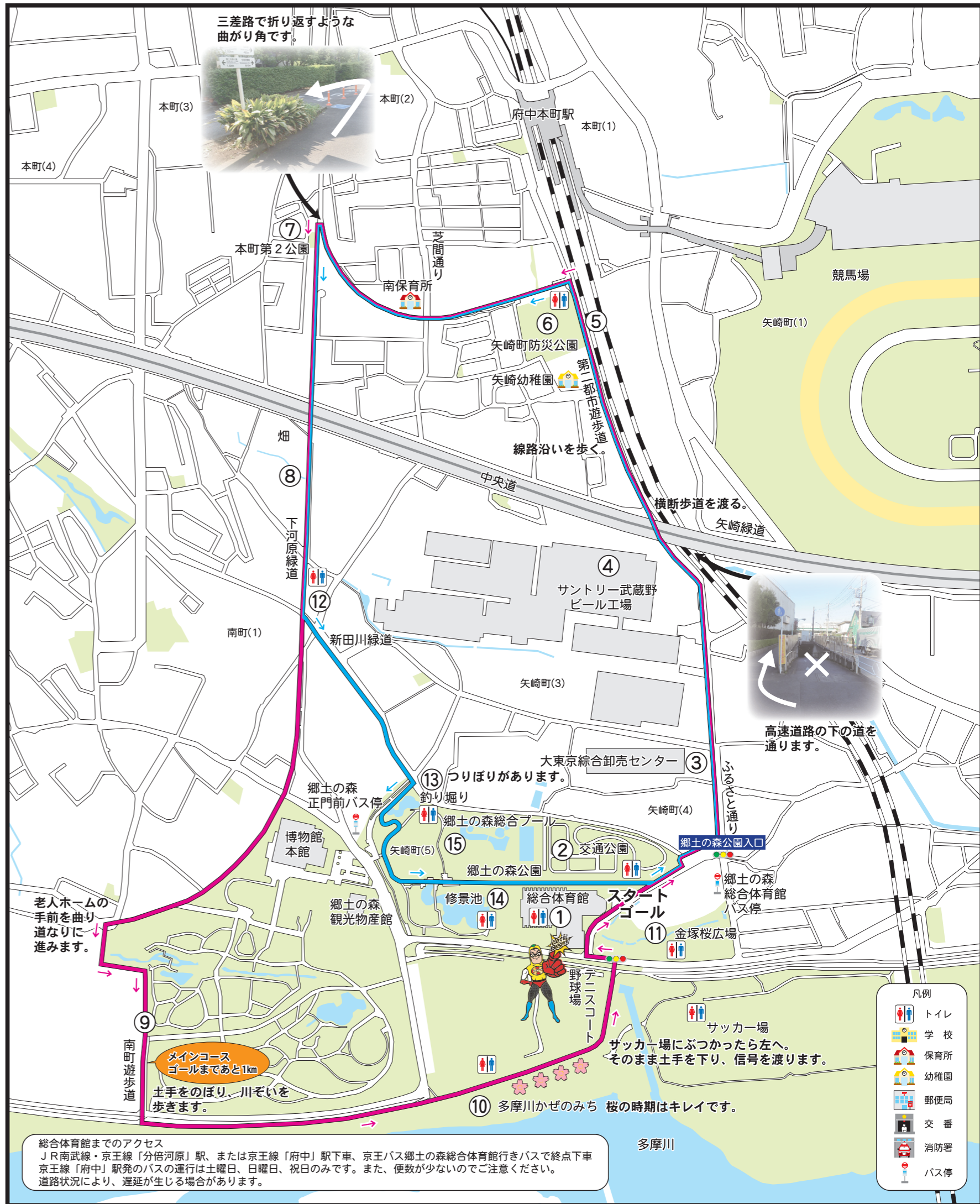
⑧下河原緑道



⑩多摩川かげのみち

コース	距離	歩数	時間	消費カロリー
メインコース(赤ライン)	4.2km	5957歩	62分	186kcal
ショートコース(青ライン)	2.9km	4114歩	43分	129kcal

※歩数は1歩=70cmで算出  
所要時間は時速4km/hで算出  
消費カロリーはウォーキング10分=30kcalで算出(体重60kg、歩幅70cmの場合)



# ウォーキングマップ

## ■ウォーキングの効果

### 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。

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。

### 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。

### ④地域ウォーキングの効用

地域でのウォーキングが習慣になり、知り合いが多くなると、お互いに刺激し合いながら健康づくりを進めることが出来ます。まちぐるみ、地域ぐるみの健康づくりや安全・安心への意識が個人の健康や安全・安心につながります。

## ■定期的に体重を測定し、

生活習慣の改善に取り組みましょう。

### ▼チェックしよう！元気体重目安表▼

身長	145cm	150cm	155cm	160cm
元気体重	46.3kg	49.5kg	52.9kg	56.3kg
身長	165cm	170cm	175cm	180cm
元気体重	59.9kg	63.6kg	67.4kg	71.3kg

## 安全に歩きましょう

### 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。



※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。

## より歩く習慣をつけましょう

### 1 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<sup>(※1)</sup>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。<sup>(※2)</sup>

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）

### 2 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
- ・歩数計やスマートフォン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。



## 水分補給を忘れずに

汗をかくことで体温の上昇を防いでいます。

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）

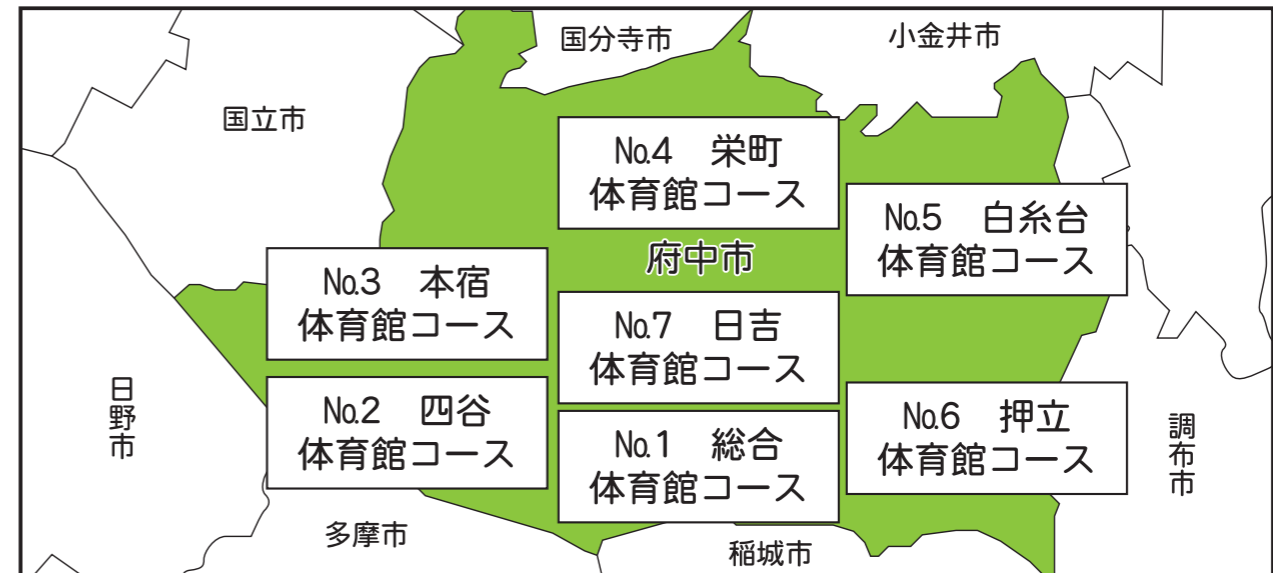
は、水分補給には向きません。



## 天候などに

## 合わせた装備で

夏の強い日差しや、冬の寒さ、夜間の暗さなどに対応できる装備をしましょう。



【作成】  
元気いっぱいサポーター  
府中市福祉保健部健康推進課  
☎ 042-368-6511

## 元気いっぱいサポーターの募集

府中市では、

「健康づくりに前向きに取り組み、

周りに伝えて、地域をつなげ、

府中市全体を元気にしてくれる人」を

健康ボランティア

「元気いっぱいサポーター」として

募集しています。

私たちが  
作成しました!



元気いっぱい!  
サポーターと  
職員

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



ちょっと実行、  
ずっと健康。

府中市の配信メール  
サービスでは、  
健康に関する情報を  
配信しています。登録用QRコード

