

ウォーキングの呼吸法

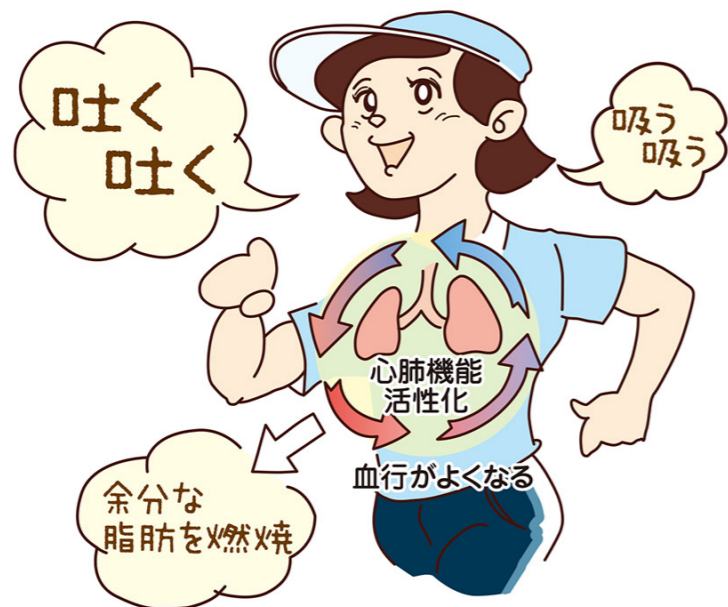
ウォーキングで有酸素運動の効果をもつためにも正しい呼吸は大切です。体内に送られる酸素が多いほど心肺機能が活性化し血行がよくなります。また、余分な脂肪も燃やすことができます。正しい呼吸法で健康な身体をつくりましょう。

1 「吸う」ことより「吐く」ことを意識しましょう。

息をたくさん吐くと、より多くの空気を肺に取り入れることができます。体内の二酸化炭素を吐き出して新鮮な空気をたくさん吸いましょう。呼吸のリズムは「吐く-吐く-吸う-吸う」が基本です。

2 酸素をたくさん取り込むために姿勢にも気をつけましょう。

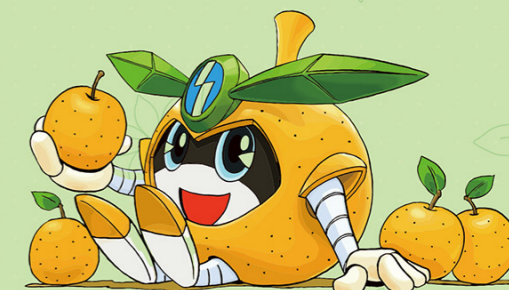
猫背になると肺が圧迫されて十分な酸素が肺に送り込まれなくなってしまいます。しっかりと背筋を伸ばして歩きましょう。



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

発行：稲城市教育委員会（教育部体育課）
協力：稲城市スポーツ推進委員協議会

（初版発行 平成 25 年 12 月）



©K.Okawara - Jet inoue



平尾コース

平尾コースは稲城市だけでなく、一部隣接する川崎市を含むコースになっています。

梅林や竹林などがあり、まだまだ懐かしい風景が残っています。

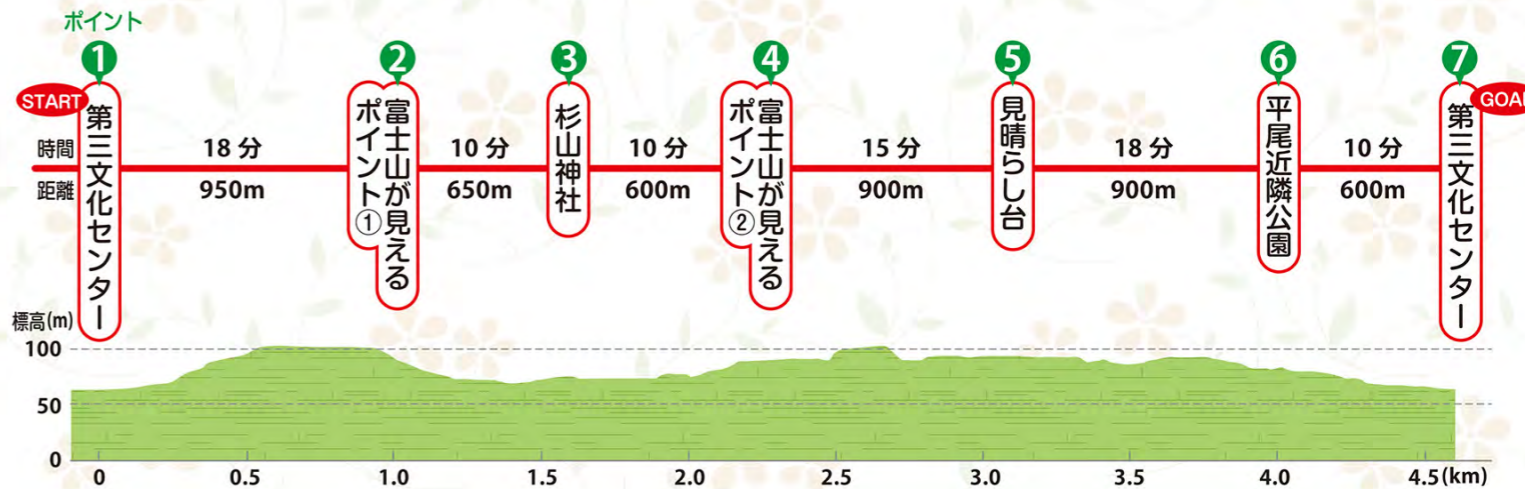
コース内には、天気の良い日に、世界遺産にも登録された富士山が見えるポイントがあります。空気の澄んだ冬の天気の良い日には、おすすめのコースです。



コースデータ

約 4.6km 徒歩 1 時間 20 分程度

歩数：約 6,570 歩 消費カロリー：約 240kcal



富士山が見えるポイント①

杉山神社

上平尾の奥の丘陵地にある神社で、延宝4年(1676年)頃に建立されたと言われています。鶴見川流域に分布する72社の杉山神社のうちの最上流に位置する神社です。

富士山が見えるポイント②

豊富な緑のなか いきいきウォーキングで 体力づくり

平尾一丁目

平尾三丁目

平尾外周通り

平尾小通り

平尾住宅 8号棟前

平尾住宅 21号棟前

階段

第三文化センター

第三図書館

ふれんど平尾

文化センター

ふれんど平尾!

START GOAL

1 7

2 3 4 5 6

丸山公園下

平尾小学校

平尾近隣公園

平尾わかば幼稚園

平尾交番

稲城平尾郵便局

平尾出張所

ひらお保育園

第五保育園

夫婦坂児童公園

浄水所入口

平尾浄水場

東京よみうりカントリークラブ

特別養護老人ホーム いなぎ正吉苑

正吉苑前

学園通り

平尾

川崎市 麻生区

1:4,700

この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の数値地図2500(空間データ基盤)を使用した。(承認番号 平25情使、第470号)

第三文化センター

平尾近隣公園

秋には、モミジやドウダンツツジなどの美しい紅葉が楽しめます。またアカマツ、コナラ、マテバシイなども植栽されており、松ぼっくりやどんぐり拾いもできます。

見晴らし台

凡例

—	ウォーキングコース	●	バス停
①	コースポイント	Ⓜ	幼稚園
—	都県界	Ⓜ	保育園
---	市区界	Ⓜ	工場
Ⓜ	稲城市役所・出張所	Ⓜ	神社
×	交番・駐在所	Ⓜ	寺院
Ⓜ	文化財	Ⓜ	公共トイレ
Ⓜ	消防署		
Ⓜ	病院・診療所		
Ⓜ	郵便局		
Ⓜ	学校		