

かほくスマートウォーキング

●●市内の景観を楽しみながら、筋力と持久力を強化するウォーキングを紹介します！●●

スマートウォーキングとは？

Speed (速く)、Muscle (筋力強化)、Active (活動的)、Relax (脱力)、Time (時間を区切って) に注目したウォーキング。歩くスピードの緩急をつけると、筋力と持久力を強化できます。上り坂では、地面をしっかり押し、腕を使ってグイグイ前へ進むイメージで。下り坂では、歩幅を広げながら、リラックスして重心を移動させるイメージで。

上り坂の歩き方

- ◆ 25mほど先を見る
- ◆ 肘を曲げる
- ◆ 腕を力強く振る
- ◆ 背筋を伸ばして
- ◆ 上体を少し前傾に
- ◆ 後ろ足で地面をける

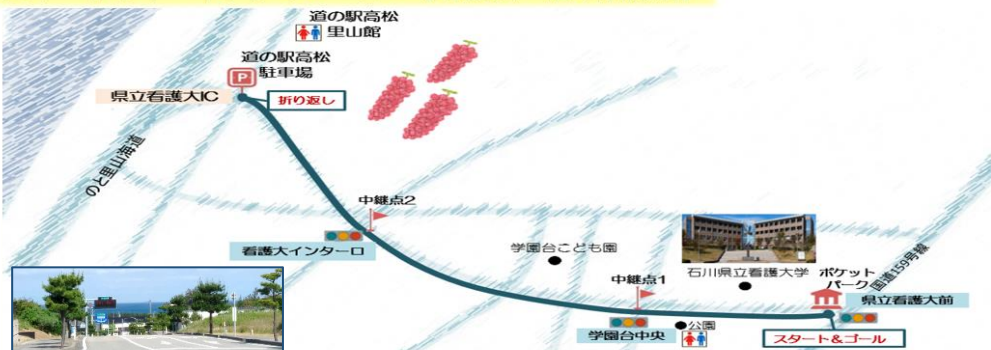


下り坂の歩き方

- ◆ 25mほど先を見る
- ◆ 肩の力を抜いて
- ◆ 腕を自然に振る
- ◆ 背筋を伸ばして
- ◆ 上体を少し前傾に
- ◆ 歩幅を広げる



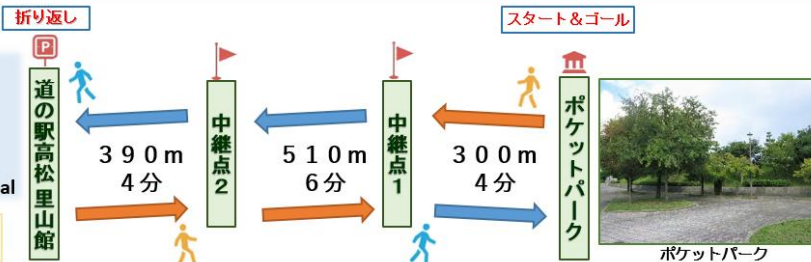
スマートウォーキングのコース1【看護大⇄道の駅高松】



●開放的な海の景色と遠方の宝達山を楽しめるコース

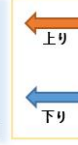
コースの概要

全長：約2,400m
所要時間：約30分
歩数：約4,000歩
消費カロリー：109kcal



コースの概要

全長：約3,000m
所要時間：約33分
歩数：約3,500歩
消費カロリー：132kcal



スタート&ゴール



690m 7分 ↓ ↑ 690m 7分

中継点

810m 10分 ↓ ↑ 810m 9分

国道松浜信号

折り返し

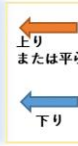
スマートウォーキングのコース2【宇気公民館発着】



●緑豊かな遠方の山並みを眺めながら歩けるコース

コースの概要

全長：約1,000m
所要時間：約12分
歩数：約1,500歩
消費カロリー：45kcal



スタート



550m 6分 ↓

中継点

450m 6分 ↓



ゴール

スマートウォーキングのコース3【七塚中央公園】



●さわやかな潮風を浴びながら歩けるコース