

各コースの紹介

- ① 西部地区
- コースの長さ : A コース…5.5km B コース…3km
- ② 東部地区
- コースの長さ : A コース…5km B コース…3.5km
- ③ 北部地区
- コースの長さ : A コース…5km B コース…3km
- ④ 中心部
- コースの長さ : A コース…4.5km B コース…3.4km
- ⑤ 南部地区
- コースの長さ : A コース…5km B コース…3km

◇ ウォーキングの効果

体にいい有酸素運動

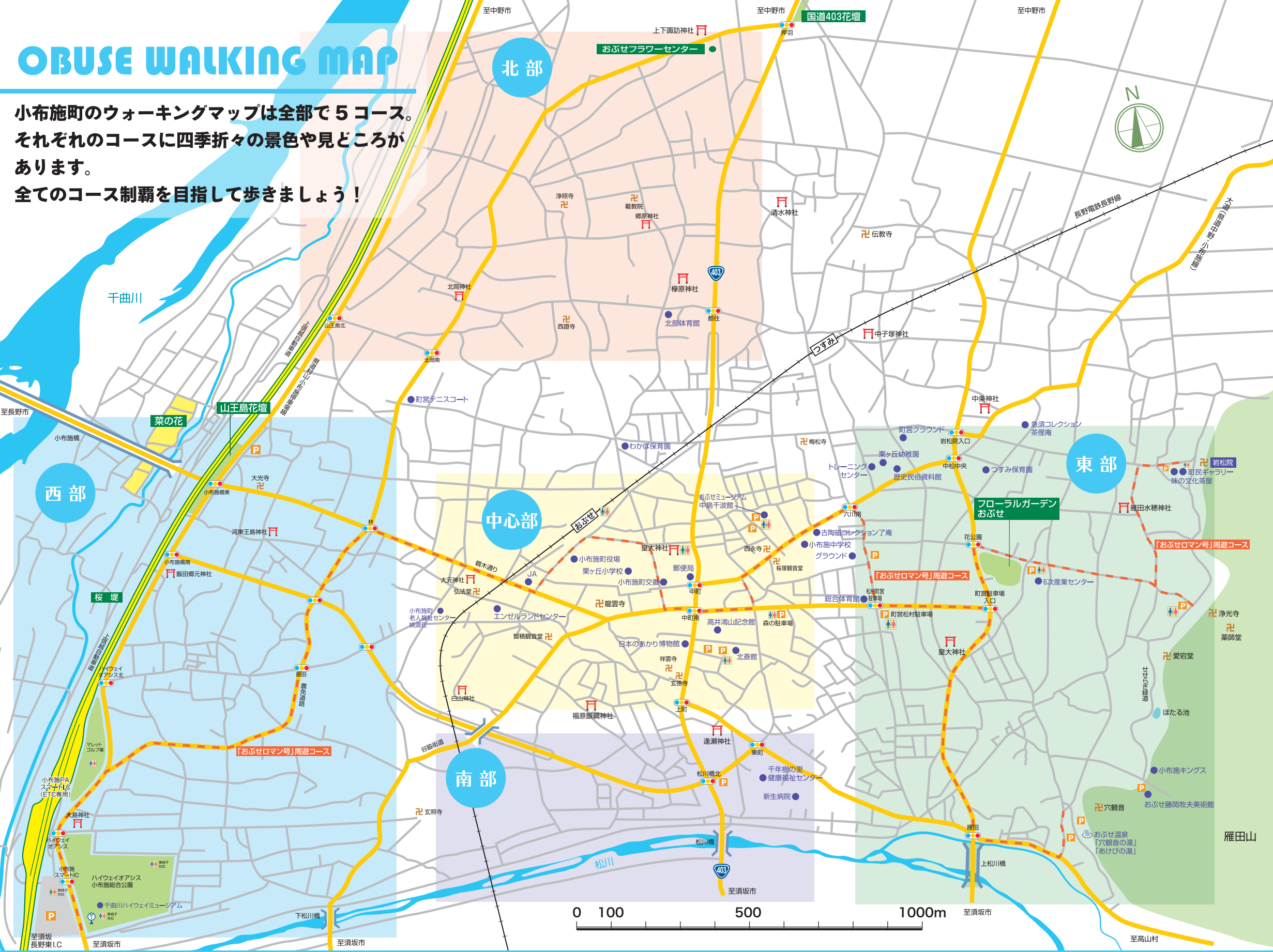
体内に酸素を十分にに取り込みながら行う運動を、有酸素運動といいます。
ウォーキングは有酸素運動のひとつで、いつでも、どこでも手軽にできる運動です。
歩くことによって筋肉はリズムカルに動き、血液の循環が良くなります。また運動に必要なエネルギーを作るため、体内に取り込まれた酸素を利用して脂肪を燃焼します。その結果、心臓や肺の働きが盛んになったり、肥満の予防・解消につながります。ウォーキングを継続的に行うと高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防・改善に大きな効果を発揮します。



- 心臓や肺の機能が向上し、持久力がアップする
- 動脈硬化や高血圧、糖尿病、心臓病など生活習慣病の予防や改善に有効
- 血液の循環が良くなり、筋肉の緊張やコリを緩め肩こりの予防と改善に役立つ
- 肥満の予防や解消、体重コントロールに役立つ
- 歩くことで適度な刺激が骨に加わり、骨粗鬆症の予防に役立つ
- 歩くことが苦でなくなり、日常生活が活動的になる。

OBUSE WALKING MAP

小布施町のウォーキングマップは全部で5コース。
それぞれのコースに四季折々の景色や見どころがあります。
全てのコース制覇を目指して歩きましょう！



準備運動・整理運動

ウォーキングの前後にストレッチを行いましょう。
ウォーキング前のストレッチは、筋肉や関節の動きを良くすることでケガを予防し、ウォーキングの効果をより引き出します。また、ウォーキング後のストレッチには疲労を軽減する効果があります。



ストレッチのポイント！

- 呼吸を繰り返しながら
- 気持ちのいい伸びを感じて
- 1ポーズにつき10秒キープ