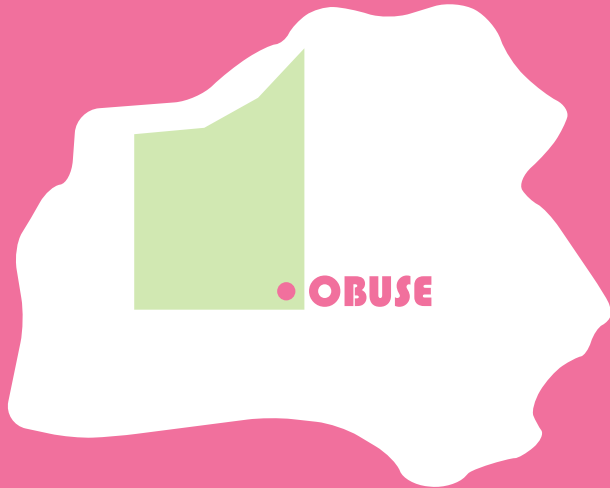


OBUSE WALKING MAP

③ 北部地区



小布施ウォーキングマップ 北部地区

コースの長さ：Aコース…約5km Bコース…約3km
所要時間：Aコース…50分～75分 Bコース…30分～45分
※所要時間はあくまで目安です

ウォーキングにお勧めの季節 … 春～秋

● 消費カロリー 一覧 (コースを完歩した場合の目安)

あなたの体重	歩く速度	
	時速 6 km	時速 4 km
70kg	A コース…258kcal B コース…155kcal	A コース…276kcal B コース…166kcal
60kg	A コース…221kcal B コース…133kcal	A コース…237kcal B コース…142kcal
50kg	A コース…184kcal B コース…111kcal	A コース…197kcal B コース…119kcal

消費カロリー計算方法は、メッツ法を使用。計算式は厚生労働省の『健康づくりのための運動指針 2006』の中から簡易換算式を使っています。
メッツ値は、「国立健康・栄養研究所の2012年4月11日改訂」の『改訂版身体活動のメッツ (METs) 表』を参考に計算しています。
計算して出したカロリーは平地で固い地面を歩いた場合の消費カロリーになりますので実際には、多少消費カロリーが増えると思われます。

● 効果的な歩き方

① 目線は前方を

下を向くと猫背になります。
少し遠くを見て歩くとうれしいです。

② 姿勢を良く

身長を1cmくらい伸ばす気持ちで。

③ かかとから着地

すねの筋肉をよく使います。
つまづきにくくなります。

④ ダイナミックに腕を振る

肘を90度に曲げ、手を軽く握り、親指は乗せるだけ。
両腕をへその前で交差させるように大きく振る。

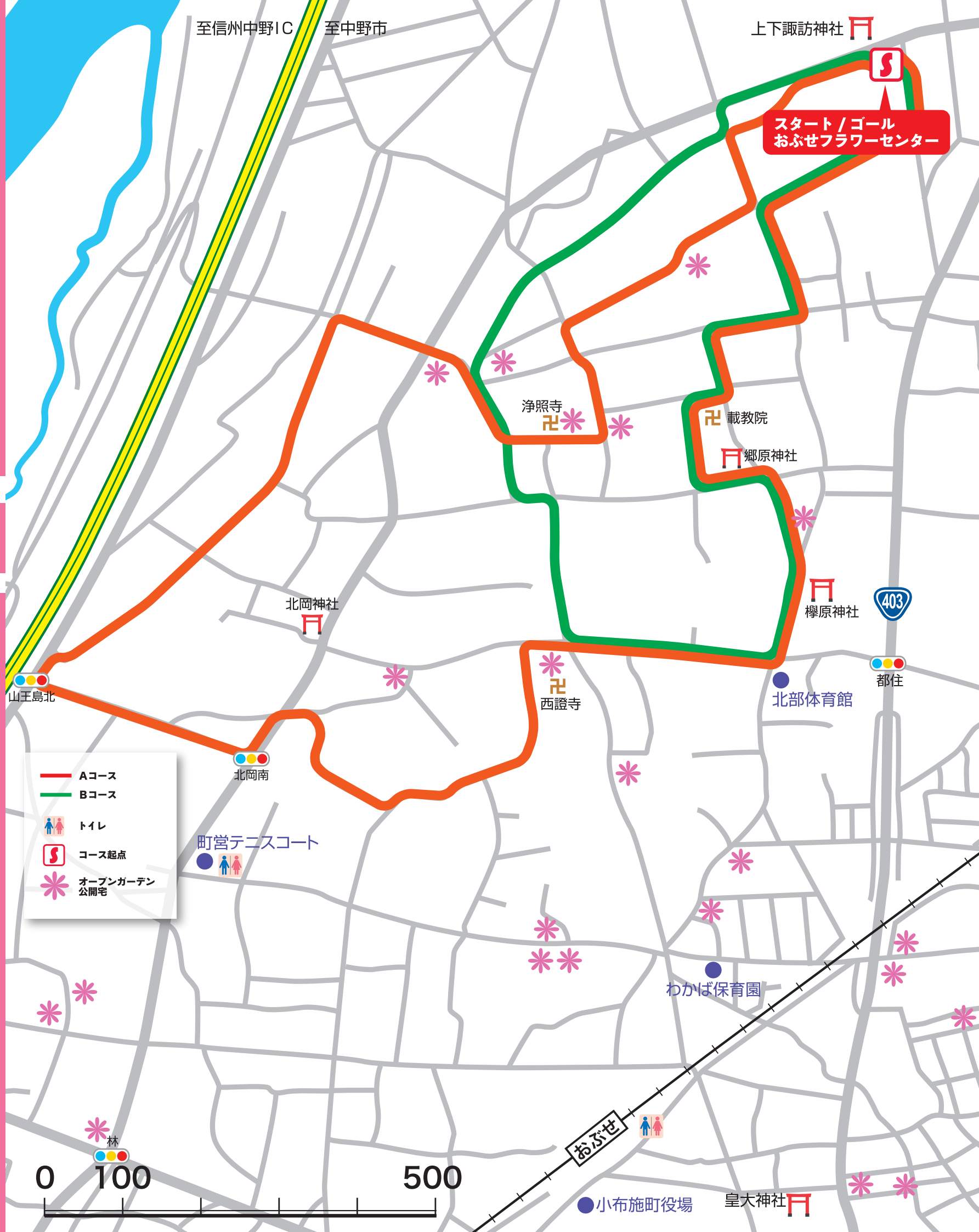
⑤ つま先(親指)で蹴る

地面に親指の跡を残すようなイメージで蹴る。

⑥ 歩幅の目安

直立して体を前傾したときに自然に1歩前に出たくらいが目安。

このような歩き方をすることで歩幅が大きくなり、**ただ歩いている→効果あるウォーキング!**というように変わっていきます。
ただし、歩幅の広い早歩きは予想以上に膝や腰に負担もかかります。膝や腰に不安のある方、体重が多めの方は歩幅を広くしすぎない方がよいでしょう。



北部地区コースの見どころ

おふせフラワーセンター

花苗生産供給基地で、町内花壇を飾るセル苗の生産、花卉農家への花苗などの提供などを行っている施設です。



風の会の カントリーウォーク

北部農家のおかあさんたちがつくる「風の会」。数年前から毎年春と秋に、独自のコースで「カントリーウォーク」を開催し、全国から集まる参加者に小布施の魅力を発信しています。歩いて、見て、味わって農村の楽しさが実感できるカントリーウォークです。



オープンガーデン

個人が育てた庭園を公開しています。専門家が手がけた庭ばかりでなく、住む人が楽しみながら、心を込めてつくった庭です。現在100軒を超えるお宅が登録しています。住まいや町を花木で飾ることで、来訪者への歓迎の気持ちを表しています。ゆっくりとご覧ください。



コースの長さ : A コース…5.5km B コース…3km

コースの長さ : A コース…5km B コース…3.5km

コースの長さ : A コース…5km B コース…3km

コースの長さ : A コース…4.5km B コース…3.4km

コースの長さ : A コース…5km B コース…3km

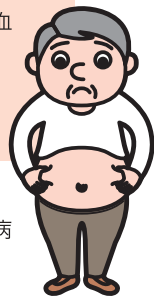
◇ ウォーキングの効果

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。

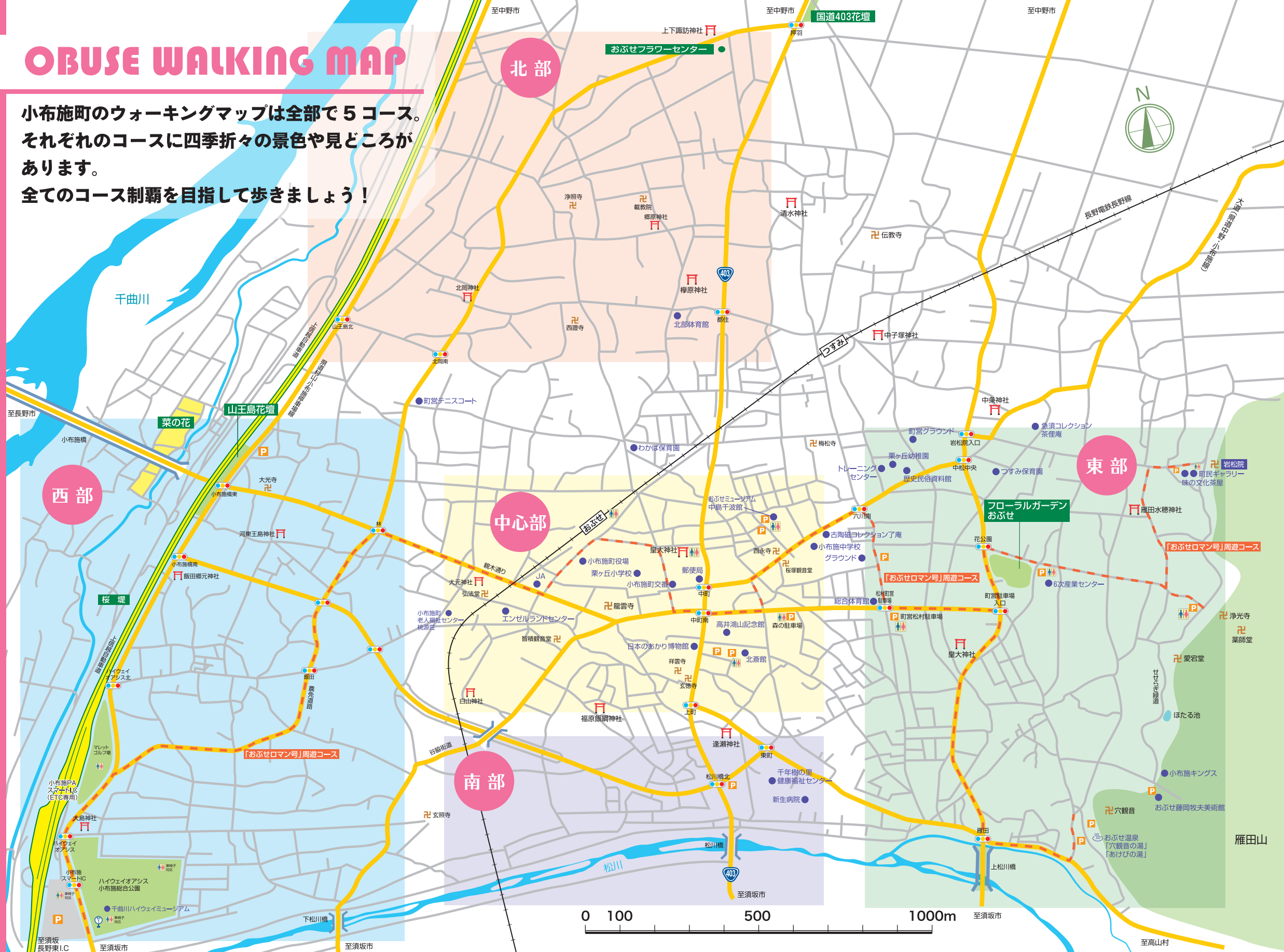
歩くことによって筋肉はリズムカルに動き、血液の循環が良くなります。また運動に必要なエネルギーを作るため、体内に取り込まれた酸素を利用して脂肪を燃焼します。その結果、心臓や肺の働きが盛んになったり、肥満の予防・解消につながります。ウォーキングを継続的に行うと高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防・改善に大きな効果を発揮します。



- 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。



アキレス腱・ふくらはぎ



ももの裏側



ももの前側



背中



胸·肩



腰·尻

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