



上里町 こむぎっち ウォーキングマップ

- A SAコース 7.2km / 90分
- B 寺社巡りコース 7.7km / 93分
- C 工業団地コース 6.5km / 75分
- D 町民体育館コース 7.0km / 84分
- E ショートコース 町民体育館発着 ▶ 3.8km
上里町役場発着 ▶ 2.1km



マップ作成協力：日本女子体育大学古泉研究室

MEMO

上里町 こむぎっち ウォーキングマップ



ウォーキングを始めよう

速度や強度を意識した運動は体脂肪を燃焼させ、肥満や生活習慣病を予防します。
より効果的なウォーキングを実践するために、町民の皆さんと実際に測定し、速度や強度を意識しながら歩くことができるコースを作成しました。
日々の生活にウォーキングを取り入れましょう。

- A SAコース
- B 寺社巡りコース

●ダイエットに効果的●

目標をもって、ウォーキングしよう！



ダイエットに効果的な運動をご存知ですか？
体内に酸素をたくさんとりこみながら長時間行う運動「有酸素運動」が効果的。
長時間の無理のない運動で、体脂肪を燃焼させることができます。
誰でも簡単にできる有酸素運動、それがウォーキングです。

1 正しい姿勢でウォーキング



2 ウォーキングを始める前に

- ストレッチはしっかり！
準備運動としてのストレッチは体の柔軟性をアップし、歩くフォームにも影響を与えます。また、ウォーキング中や後にも行うことで疲労回復などにも役立ちます。
アキレス腱【のぼし目安20秒キープし 左右各2回】
手首・足首【内回し、外回し 各10回】
- 休憩はこまめ・定期的に！
ウォーキングでは、定期的に休憩を取ることを心がけましょう。日ごろのウォーキングでは10分歩いたら休憩、長い距離でのウォーキングでは、50分歩いたら10分休憩することが望ましいといえます。
- 水分補給は忘れずに！
運動で汗をかき続けていると熱中症などの危険性が高くなります。発汗によって失われた水分を補いましょう。
▶開始30分くらい前にコップ1杯以上の水を飲んでおく
▶ウォーキング中は定期的に、ひと口からコップ1杯程度の、のが渴く前に飲む
▶ウォーキング後も忘れずに水分を補給する

ワンポイントメモ 運動中や後は、甘い飲み物やジュースのとりすぎにご注意を！

運動中や後は、甘い飲み物をとりがちになります。
清涼飲料水等に表示されている「栄養成分表示」中の炭水化物は、糖質と食物繊維をさしています。飲み物の炭水化物の量は砂糖の量と考えることができます。

例	飲料名	糖質量 (エネルギー)	角砂糖(5g)に換算
1	コーラ飲料 500ml	56.6g (225kcal)	約11個分
2	100%オレンジジュース 200ml	19.8g (87kcal)	約4個分

運動中や後の甘い飲み物やジュースのとりすぎは、砂糖のとりすぎにもつながりますので注意しましょう。
(日本女子体育大学古泉研究室提供)

▶参考
ふつう：3METs (67m/分) やや速い：3.3METs (80m/分)
速い：3.8METs (93m/分) 急ぎ足：5METs (107m/分)
※新しい運動基準・運動指針「身体活動のメッツ (METs) 表」より

▶運動の強度を表す METs
身体活動の強さを表す単位「METs (メッツ)」です。
座って安静にしている状態が1METsで、これを基準値としています。全ての運動や生活活動のMETs値は、安静時の状態の何倍の負荷が体にかかっているかによって算出されます。
今までより、強度を増加させたり、速い速度でウォーキングすることで生活習慣病・がん・ロコモティブシンドローム・認知症・うつ等の発症リスクを減少させることができます。
「速度の目安」を参考に、ウォーキングを行ってみましょう。



上里町役場
生涯学習課スポーツ振興係
〒369-0392 埼玉県児玉郡上里町七本木5518
TEL.0495-35-1221 FAX.0495-33-2429

上里町役場 検索

交通ルールを守って、ウォーキングを楽しみましょう！