

毎日歩こう! 青葉 ウォーキング

美しが丘公園 一周600mコース

スタート地点：
美しが丘公園
(東急 たまプラーザ駅から
徒歩10分)



青葉区保健活動推進委員会
横浜美術大学
青葉区役所

正しいフォームで効果アップ

正しいフォームで行うとカロリー消費の増大も見込まれます。間違ったフォームで行うと、からだに負担をかけてしまいます。



ストレッチでけが予防・疲労回復

ウォーキングの前後にはストレッチをしましょう。ケガ防止にもなり、ウォーキングの疲労を早く回復します。



お問い合わせ先
 青葉福祉保健センター 健康づくり係
 横浜市青葉区市ケ尾町31番地4
 TEL: 045-978-2440 FAX: 045-978-2419
<http://www.city.yokohama.lg.jp/aoba/00life/07health/walking.html>

青葉区 ウォーキングコース 検索

平成 23 年 5 月発行
 令和 4 年 6 月改訂

《コース特徴》

約10分コース。初心者は、10分のウォーキングに挑戦!一周600mなので、自分の歩幅や歩行速度がはかれます。上級者は、ウォーキングフォームを意識して歩くのに最適です。上り・下り、でこぼこ土の道。見どころの花壇があります。

《行程》

- ①美しが丘公園スタート
- ②100m 花壇
- ③200m 郵便局前入り口
- ④300m 土の道
- ⑤400m 土の道
- ⑥500m美しが丘小学校入口
- ①600m ゴール

スタート

美しが丘公園野球場の北西(ログハウス近くの道路横)がスタートです。



スタートから100m 地点

花壇のお花がきれいです。直線平坦な道なので大また歩き(あと3cm歩幅を広く)に挑戦したり、ウォーキングフォームに気をつけて歩いてみるのはいかがでしょうか。

200m~300m

春は桜がきれいです。やや上り坂。上り坂は心臓と肺を鍛えます。



300m~500m

土の道から足の感触を楽しんだり、バランス感覚を鍛えましょう。



歩行距離: 0.6km
 歩行時間: 9分
 消費カロリー: 約 28kcal

※体重 60kg の人が、普通の歩行速度(約 67m/分)でコースを回った場合



美しが丘公園一周 600m コース