

《コース特徴》

鶴見川の川沿いを歩き、りんどう保育園に続く道は桜並木、そこからもえぎ野公園までは新緑の美しいケヤキの並木道です。季節を感じながら藤が丘駅まで歩くコースです。

《行程》

①青葉区役所

*水辺の広場

市ヶ尾高校裏花壇

②りんどう保育園

★ケヤキ並木

③もえぎ野公園

④藤が丘駅

水辺の広場

市ヶ尾高校裏花壇

水辺の広場では鯉や水鳥がみられます。階段は気をつけてください。石垣(市ヶ尾高校裏)花壇には季節の花が植えられています。



りんどう保育園前

春は桜がきれいです。



ケヤキ並木

新緑の5月からがきれいです。



もえぎ野公園

池には、フナ・メダカ・ヤゴ等がいます。トイレがあります。

歩行距離: 3.8km
歩行時間: 57 分
消費カロリー: 約 180kcal

※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

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めます。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。

腕は前後に大きく振る

視線は遠くにあごは引く

脚を伸ばす
かかとから着地
歩幅は出来るだけ広くとる胸を張る
背筋を伸ばす

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。



わきばら

ふともも



ふくらはぎ

水分補給も忘れずに!!



お問い合わせ先
青葉福祉保健センター 健康づくり係
横浜市青葉区市ヶ尾町31番地4
TEL: 045-978-2438 FAX: 045-978-2419
https://www.city.yokohama.lg.jp/aoba/kurashi/kenko_iryō/kenkozukuri/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 6 年 8 月改訂

日歩こっ! ウォーキング 青葉

季節を感じながら 川沿いと並木道を歩くコース

スタート地点:
青葉区役所
(東急市が尾駅から
徒歩 8 分)



青葉区保健活動推進委員会
横浜美術大学
青葉区役所

季節を感じながら 川沿いと並木道を歩く コース

