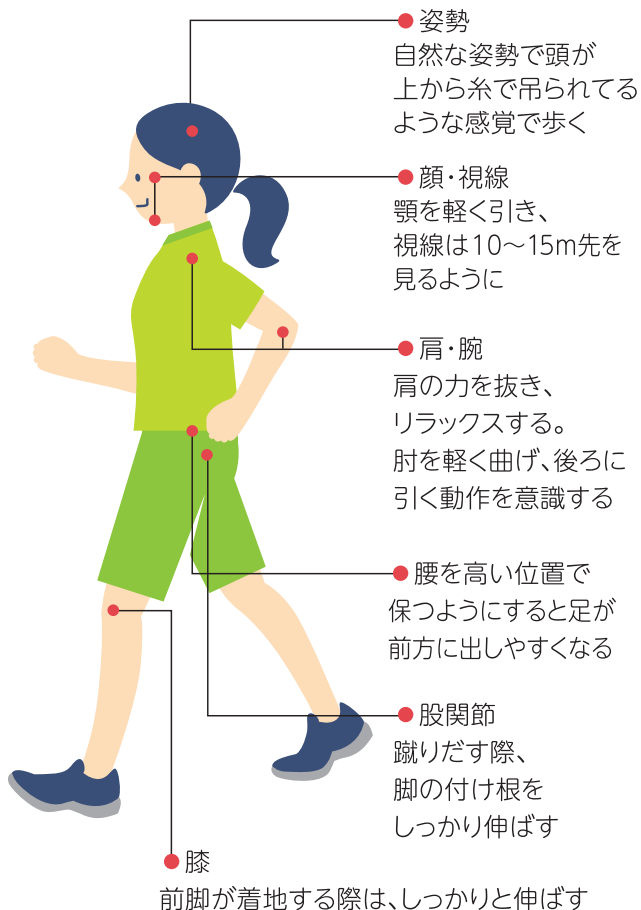


歩き方の基本



ウォーキング時の水分補給

摂取のポイント

●ウォーキング前

30～60分前にコップ1～2杯程度をゆっくり飲む

●ウォーキング中

コップ1杯程度を15分～20分間隔など定期的に飲む ※気候・距離等によって調節する

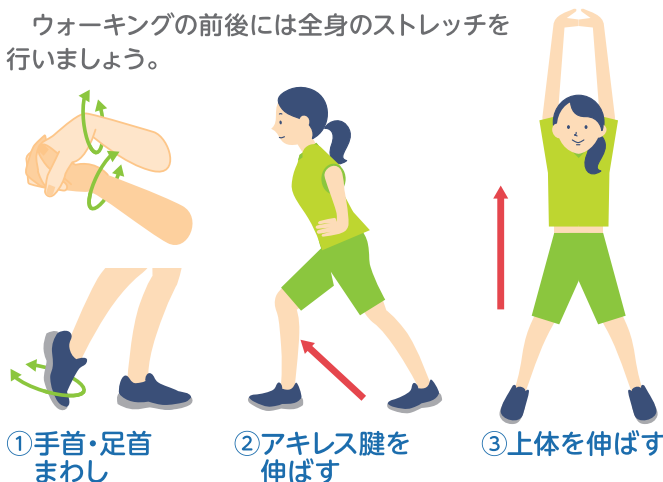
●ウォーキング後

コップ1杯程度飲む

監修:  公益財団法人
横浜市スポーツ協会
YOKOHAMA SPORT ASSOCIATION

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全身のストレッチを行いましょう。



靴の履き方

①靴紐を緩めて、つま先部分で足の指が動かせる程度の余裕を持たせて履く。



②かかとで軽く地面を叩くようにして、かかとをヒールカウンター部分にきちんと納める。



③そのまま体重をつま先へ移動し、その体勢のまま足の甲から足首まで靴紐で固定する。



お問合せ先

青葉区福祉保健課 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
令和6年8月発行
令和7年8月改定



青葉区 ウォーキングコース 検索

5

日歩! ウォーキング 青葉

「四季の草花を感じる
せせらぎウォーク」

～鶴見川の遊歩道でゆったり～

スタート地点: 藤が丘駅前公園
(東急 藤が丘駅から徒歩1分)



青葉区保健活動推進員会

 青葉区役所

「四季の草花を感じるせせらぎウォーク」 ～鶴見川の遊歩道でゆったり～

地元の児童とのワークショップなどで出来上がった「谷本せせらぎふれあいの道」を歩き、鶴見川の遊歩道を四季の花々や生き物を見ながら、市民の森である寺家ふるさと村まで6kmほどのコースです。

凡例

🚶 ウォーキングポイントリーダー

- 📍 A 藤が丘地区センター
- 📍 B ビオラ市ケ尾
- 📍 C 青葉区役所
- 📍 D くらがね青少年野外活動センター
- 📍 E 鴨志田地域ケアプラザ
- 📍 F ハックドラッグ藤が丘
- 📍 G フリエイトS・D柿の木台店
- 📍 H ふれあい青葉(青葉区社会福祉協議会)
- 📍 I 市ケ尾ファーマシー
- 📍 J トラベルカイト

🚻 トイレ 🚌 バス停

コース

- 📍 藤が丘駅前公園
- 📍 谷本せせらぎの道
- 📍 谷本人道橋
- 📍 青葉区役所
- 📍 鶴見川沿い遊歩道
- 📍 寺川橋
- 📍 寺家ふるさと村四季の家

コースの特徴

全長(km)	5.7
所要時間	1時間30分
消費カロリー(kcal)	約284kcal

※体重60kg、普通歩行67(m/分)の場合



鶴見川 川沿い



谷本人道橋



谷本せせらぎふれあいの道

横断歩道の無い道路の横断を避け、一般道下をくぐる道を選択しましょう。

寺家ふるさと村までの行程をスムーズにするため、ここからは上流に向かって左側の遊歩道を歩きます。

谷本人道橋を渡り、上流に向かって右側を歩きます。