

《コース特徴》

横浜市と町田市、川崎市の境界を歩くコースです。適度な上り下りがあり、森、農地、学園などが点在する変化に富んだ飽きることなく歩けるコースです。

《行程》

- ①奈良山公園
- ②奈良中央大橋
- ③TVスタジオと子どもの国の森
- ④玉川学園
- ⑤奈良北スーパーの脇を右折
- ⑥奈良谷戸橋
- ⑦マンション前の道
- ⑧スーパー
- ①奈良山公園



奈良中央大橋

大きな橋で、眺望もよく、歩いて行く道の周りの林が遠く山並みとなって眺められます。



TVスタジオと子どもの国の森

左に緑に囲まれたTVスタジオと、右に子どもの森の森が続きます。

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。



腕は前後に大きく振る

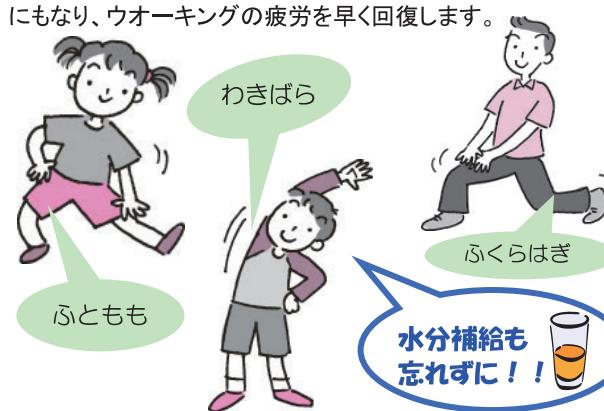
脚を伸ばす
かかとから着地
歩幅は出来るだけ広くとる

視線は遠くに
あごは引く

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。



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_iryo/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7年8月改訂

一日歩こう！青葉ウォーキング

横浜市境界の道を歩く

スタート地点：
奈良山公園
(東急 子どもの国駅から
徒歩1分)



青葉区保健活動推進員会
横浜美術大学
青葉区役所

歩行距離: 6.6km

歩行時間: 1 時間 39 分

消費カロリー: 約 312kcal

※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

横浜市境界の 道を歩く



よこはまウォーキングポイントリーダー

■ スタート地点 WC トイレ バス停 病院 S スーパーマーケット C コンビニエンスストア