

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。



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
横浜市青葉区市ケ尾町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 7 年 8 月改訂

《コース特徴》

荇子田公園を起点として、歴史と自然に囲まれたゆったりといやされる里山コースです。特に春の桃や桜の頃は、シャッターポイントの場所で、多くのカメラ愛好家が訪れます。

《行程》

①荇子田公園

荇子田横穴古墳

7世紀前半、この地域の有力者の墓と考えられています。

②荇子田横穴古墳



③覚永寺

④保木桃の里

保木桃の里

小高い丘に桃や樹木、畑があり、眺望も良く、散歩コースとなっています。春になると小鳥も多く、シャッターポイントです。



⑤早瀬川源流

⑥保木薬師堂

⑦保木公園



歩行距離: 3.3km

歩行時間: 50 分

消費カロリー: 約 157kcal

※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

歩こう! 青葉 ウォーキング

荇子田から保木への 里山コース

スタート地点: 荇子田公園
(東急たまプラーザ駅から
バスた61・た62・た63系統
あざみの駅からバスた63系統
「元石川高校」下車徒歩1分)



青葉区保健活動推進委員会
横浜美術大学
青葉区役所

荇子田から保木への里山コース

