

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

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》

初めに見えて来るのは、左手にメディカルモールの立体花壇。さらに歩を進めると國學院大學の遊歩道に入ります。左手にグラウンド、右手には桜並木。さらにその奥には、万葉の小径。その後周回コースを巡る様に2つの公園を抜けると、たまプラーザ駅南口に戻ります。足腰を鍛えるのに程よい距離です。

《行程》

①たまプラーザ駅南口

②メディカルモール
たまプラーザ

★万葉の小径

③國學院大學

④國學院大學遊歩道
(桜並木)

⑤申田公園

①たまプラーザ駅南口

立体花壇

メディカルモールたまプラーザのビルの角にある12段の立体花壇。色とりどりの小花が壁面を飾り、壁に沿って流れる水が清々しさを感じさせてくれます。その下には真赤なつつじが咲き誇っています。



万葉の小径

万葉集に詠われている150種の樹木が雑糺状に植えられています。所々にベンチがあり、歩き疲れた方はそこでちょっとひと休み。目の前には國學院大學の野球グラウンドが見え、若者達の野球に打ち込む姿が元気をくれます。



國學院大學遊歩道

國學院大學のグラウンドに沿う様に、芝の緑と桜のピンクがコントラストをなしています。春の息吹満開。その奥には、万葉の小径が……。



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

日歩こう! 青葉
ウォーキング

春、新発見!

たまプラーザ南口出発! コース

スタート地点:
たまプラーザ駅南口
(東急たまプラーザ駅から
徒歩0分)



青葉区保健活動推進委員会
横浜美術大学
青葉区役所

