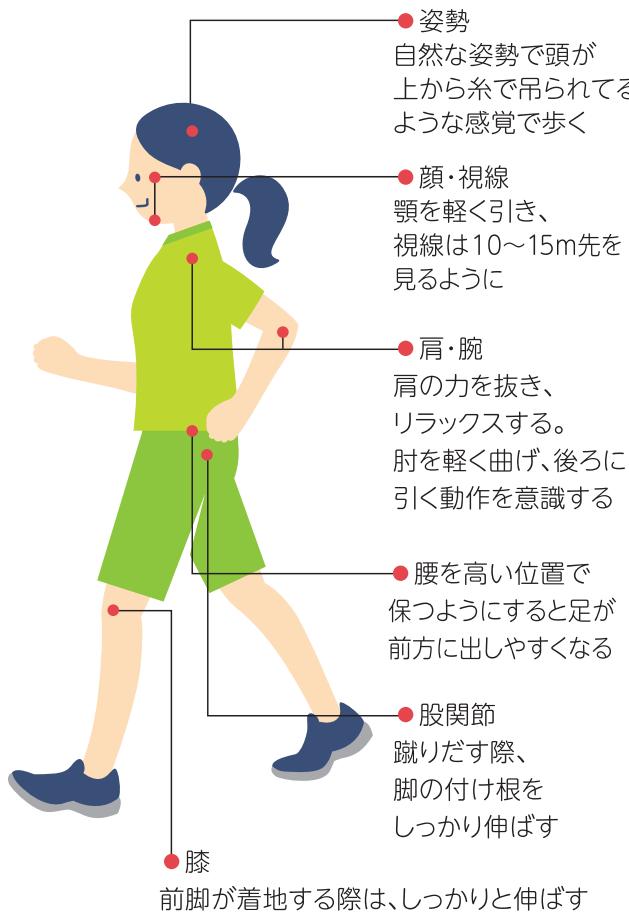


歩き方の基本



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

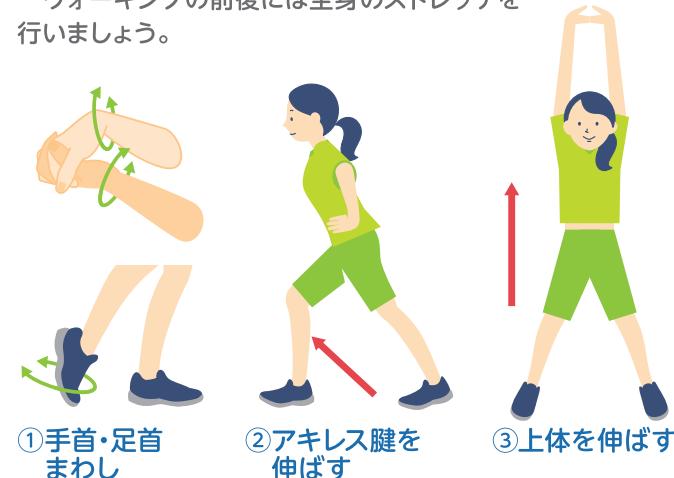
コップ1杯程度を15分~20分間隔など定期的に飲む
※気候・距離等によって調節する

●ウォーキング後

コップ1杯程度飲む

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。



お問い合わせ

青葉区福祉保健課 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

令和2年2月発行 令和7年8月改定

毎日歩こう! 青葉 ウォーキング

稻荷前古墳・鉄・黒須田自然道めぐりコース

スタート地点:青葉区役所
コース距離:約6km



青葉区保健活動推進員会

青葉区役所



稻荷前古墳・鉄・黒須田めぐり

稻荷前古墳上からの素晴らしい眺めと
桐蔭学園裏山の竹林自然林が楽しめる
アップダウンの多いコースです。

凡例

- ▶ ウォーキングポイントリーダー
 - Ⓐ 青葉区役所Ⓑくろがね青少年野外活動センター
 - Ⓒ 特別養護老人ホーム緑の郷Ⓓリードあざみ野
 - Ⓔ すすき野地域ケアプラザ

- トイレ

コース

- A map showing the location of the Kuroshio-kyo Kofun cluster. The cluster is marked with a red location pin and labeled '稻荷前古墳'. It is located near the 'Kuroshio River' (黒須川) and the 'Kuroshio River Hiking Trail' (黒須川遊歩道). The 'Kuroshio River Forest Park' (すすき野公園) is also indicated nearby.

コースの特徴

全長(km)	6.1
所要時間(分)	92
消費カロリー(kcal)	約290

※体重60kg、普通歩行(67m/分)の場合