

日歩こっ! 青葉 ウォーキング 青葉

自然いっぱい 成瀬尾根緑道コース

スタート地点：
こどもの国駅
(東急こどもの国駅から
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

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。



視線は遠くに
あごは引く

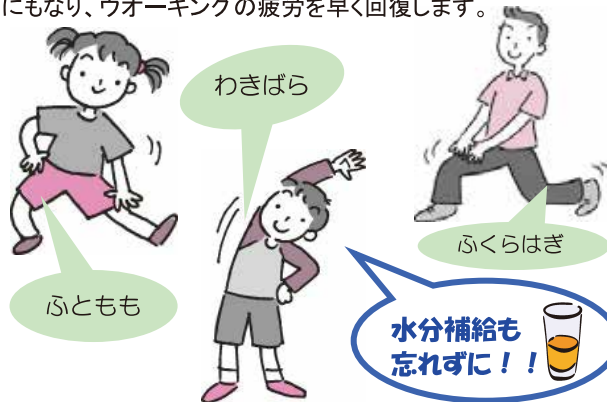
腕は前後に
大きく振る

脚を伸ばす
かかとから着地
歩幅は出来るだけ広くとる

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

ふくらはぎ

ふともも

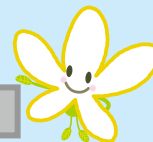
水分補給も
忘れずに!!

お問い合わせ先
青葉福祉保健センター 健康づくり係
TEL:045-978-2440 FAX:045-978-2419
横浜市青葉区市ケ尾町31番地4

<http://www.city.yokohama.lg.jp/aoba/00life/07health/walking.html>

青葉区 ウォーキングコース

検索



平成 23 年 5 月発行
平成 30 年 10 月改訂

《コース特徴》

春には若葉、夏には大きな木々の中を木洩れ日が心地よく、秋にはたくさんの落葉を踏みながら自然いっぱいのすがすがしいコースです。ちょうど中間にある風の広場でちょっと一息、春のうぐいすの声を聞きながらお茶を頂くのも嬉しい一時です。

《行程》

①こどもの国駅

②成瀬台尾根道

③風の広場

④あかね台
鍛冶谷公園

①こどもの国駅

成瀬緑道

森林浴でリフレッシュ。ゆるやかなアップダウンです。四季折々、里山の景色を眺めながら歩くことができます。



風の広場

ベンチ・テーブルがあり、小休憩できます。



奈良川沿い

鯉やカモ、シラサギなども見られます。



歩行距離：5.2km

歩行時間：1時間 18分

消費カロリー：約 246kcal

※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



自然いっぱい 成瀬尾根緑道 コース

よこはまウォーキングポイントリーダー 青葉ブランド認定店
 スタート地点 トイレ バス停 病院 ガソリンスタンド スーパーマーケット コンビニエンスストア