

適切な運動強度で脂肪燃焼効果アップ！

脂肪燃焼には「汗ばむ程度」の運動強度が推奨されています。

そのためには…

- スピードを上げて歩く
- 歩幅を広げて歩く
- 傾斜のある道を歩く など



脂肪燃焼に効果的な運動時の心拍数の目安

年齢	運動習慣なし	運動習慣あり※
20歳	80～120 (拍/分)	122～148 (拍/分)
30歳	76～114 (拍/分)	118～142 (拍/分)
40歳	71～108 (拍/分)	114～136 (拍/分)
50歳	68～102 (拍/分)	110～130 (拍/分)
60歳	64～ 96 (拍/分)	106～124 (拍/分)
70歳	60～ 90 (拍/分)	102～118 (拍/分)
80歳	56～ 84 (拍/分)	98～112 (拍/分)

※安静時心拍数が70拍/分の場合

脂肪燃焼に効果的な心拍数の算出方法

運動習慣なし

目標心拍数(拍/分) = (220-年齢) × 運動強度※

運動習慣あり

目標心拍数(拍/分) = (220-年齢-安静時心拍数) × 運動強度※ + 安静時心拍数

※運動強度は0.4～0.6を代入

運動時間・頻度の目安

1回あたり20分間(10分×2セットでもOK)、週3回を目指して始めてみましょう。慣れてきたら、時間や頻度を増やしていきましょう。

まずは継続することが大切です。

【参考】運動処方指針ー運動負荷試験と運動プログラムー(原書第7版)

坂道ウォーキングの効果と注意点

青葉区は坂が多い区。坂道を使うことで、平坦な道よりも身体に一層の負荷がかかるため、効果的にウォーキングを進めることができます。

坂道ウォーキングの効果

① 消費カロリーがアップ

② 筋力がアップ

筋トレの効果も期待できます。また、正しい姿勢を保持するために体幹の筋力も鍛えられます。

③ 血流の循環がよくなる

心拍数も上がり、血行がよくなります。むくみの改善や老廃物の排出などの効果も期待できます。

坂道ウォーキングの注意点

上り坂

身体を持ち上げる感覚で次の1歩！

傾斜に関係なく上体を垂直にキープ！

平地よりも歩幅は狭めに！

下り坂

足のクッションを使って次の1歩！

上体を垂直に！重心はやや後方に！

平地よりも歩幅は狭めに！

※関節痛や持病のある方は無理のない範囲で取り組んでください。

お問合せ

青葉区福祉保健課 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

令和7年8月改訂

季節を感じる

青葉ウォーキングマップ

③ 寺家ふるさとウォーク

スタート地点

桐蔭横浜大学

コース距離

4.8 km



桐蔭横浜大学



青葉区福祉保健課健康づくり係



田園風景を見ながらリラックスして歩きましょう。夏は新緑、秋には黄金色の田園風景が見られます。

水車小屋

寺家町

A地点

アップダウンになっています

車の確認
しずらいので注意

谷本川
鶴見川沿い

宗英寺曹洞宗



桐蔭横浜大学

桐蔭横浜大学Ⅱ号館2F
事務所前

スタート

桐蔭横浜大学

鉄神社

スタート直後に急な
下り坂があります。
重心を後ろに保ちな
がら歩きましょう。

坂田農園

桐蔭学園入口

横浜市立鉄小学校

鉄町

環状4号入口

常盤橋

甲神社

橋戸橋

四季の家

トイレ

歩道橋がないので注意

熊野神社(寺家)

寺家ふるさと村

2コースの
分岐点

高強度
コース

通常
コース

B地点

里山内を歩きます。
両脇には木々があり、
夏は新緑、秋は紅葉が
楽しめます。

熊野池

鴨志田公園

ゴール

鴨志田地域ケアプラザ

凡例

ウォーキングポイントリーダー

トイレ

3 寺家ふるさとウォーク

青葉区には豊かな自然が多くみられます。本コースは寺家ふるさと村周辺の自然を感じながら、ゆったりとした気分で歩けるコースです。

四季折々の景色がみられるので、一年中、楽しむことができます。最後は高強度コースも選べるので、ご自身の体調や体力に合わせてチャレンジしてみましょう。

コース

- 桐蔭横浜大学
- 鶴見川沿い
- 四季の家
- 水車小屋
- 鴨志田公園

コース	通常	高強度
全長(km)	4.6	4.8
歩数(歩)	6,400	6,700
最大高低差(m)	30.9	37.1
所要時間(分)	60	70
消費カロリー(kcal)*	125	145

*65歳男性、身長160cm、体重60kg、普通歩行(67m/分)の場合

標高(高強度コース)



標高(通常コース)

