

かけがえのない健康ウォーキングマップ

リハビリテーション専門職 監修

掛川市内に在勤のリハビリテーション専門職（理学療法士10名、作業療法士6名）が、市内で活用できるウォーキングマップを作成しました。

3コースそれぞれ特徴ある魅力的なコースとなっています。リハビリ専門職ならではの運動のポイント等も掲載しています。

健康づくりのきっかけとしてぜひご活用ください！



歩く際のポイント

	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳～)
所要時間	Aコース 約35分 (約3.4km) Bコース 約30分 (約3.3km) Cコース 約30分 (約3.4km)	115歩/分
テンポ	100～130歩/分 ◎テンポに合う音楽を探してみましょ！	頻度 30分以上の散歩を週2回程度 参考：健康づくりのための身体活動基準2013 (厚生労働省)
歩幅	80～90cm (おむね身長半分)	姿勢 ・身体を垂直に保つことを意識しましょ！ ・腕を振ることを忘れずしましょ！
心拍数	110回/分 (ややきついくらい)	

マップの記号

START スタート 〇 お手洗い ★ 観光スポット
P 駐車場 ● 分岐点 GOAL ゴール
🚦 信号

ウォーキングマップは掛川市ホームページよりダウンロードできます

<https://www.city.kakegawa.shizuoka.jp/gyosei/docs/245649.html>

作成：掛川市 問い合わせ：掛川市長寿推進課予防支援係（TEL：0537-21-1142）

A 歴史探索！リフレクシュコース

筋力★★★
持久力★

楽しみながら歩けます！
周回コースで歩きやすい道です。
歴史文化財を見たり、お店に寄ったり、



Q 信号で止まった時に何をすれば良い？

A 導入編 ストレッチ（伸脚やアキレス腱伸ばし）や深呼吸をしましょ
上級編 歩行と同じペースで足踏みをしましょ



B 逆川 スタミナコース

筋力 ★★★★★
持久力 ★★★★★

信号や交通量、坂道も少ないコースのため、ウォーキングに集中でき、一定のペースで歩きやすくなっています。川沿いは、季節によって、サクラやユリ、菜の花といった花を見て楽しめます。



Q

ペースを崩さないで歩くコツは？

A

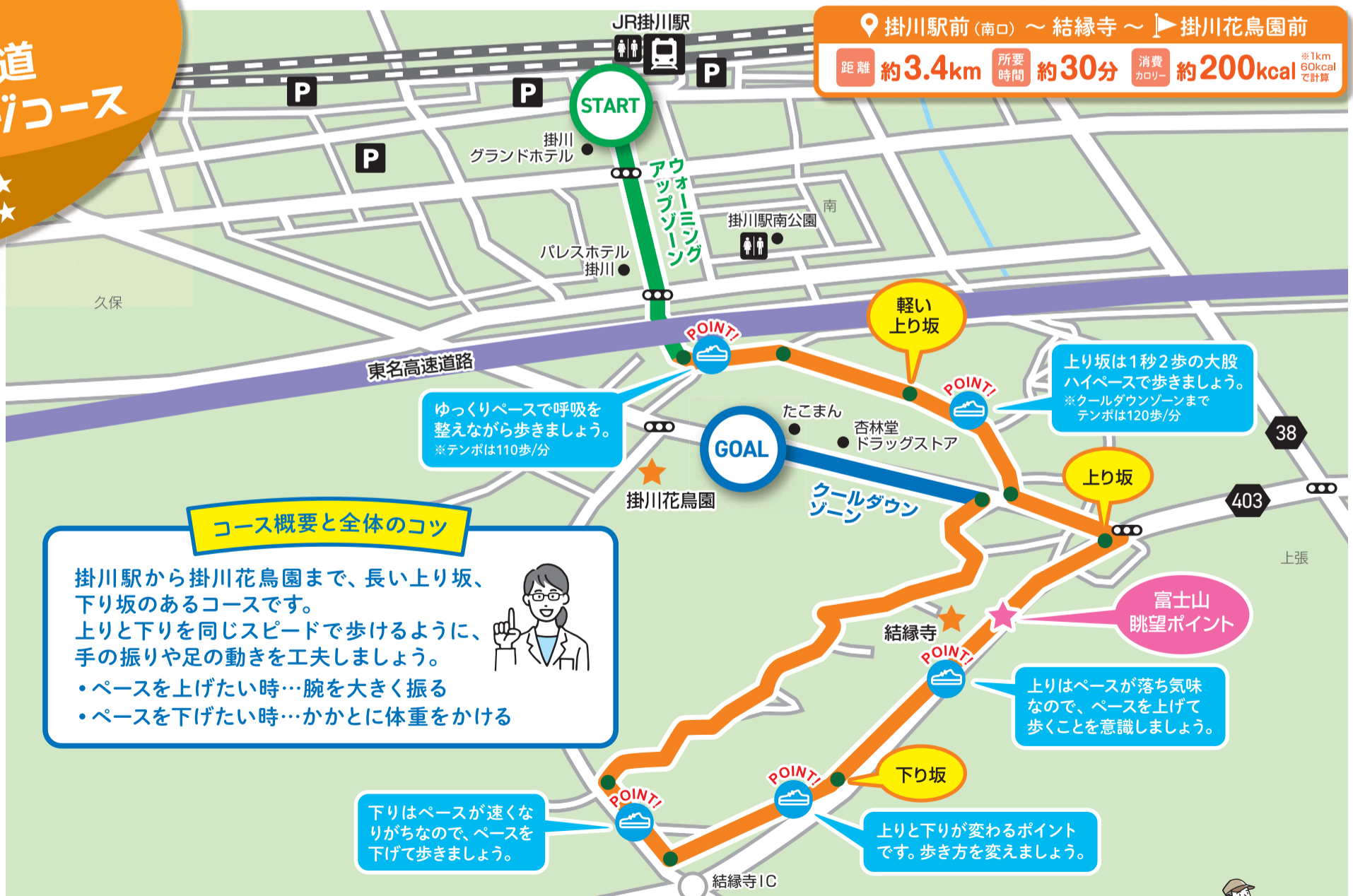
- ◎メトロノームや音楽を活用(周囲の音が聞こえる程度)し、呼吸のテンポを歩行と合わせましょう
- ◎体力に応じて足を上げる高さを調節しましょう



C 坂道 チャレンジコース

筋力 ★★★★★
持久力 ★★★★★

コースの後半に坂道を含む運動上級者向けコースです。ポイントの上りと下りを同じスピードで歩くことです。天気の良い日は、コース途中で富士山が見えるかも!?



上り坂のポイント

- ◎地面をつま先で蹴り、かかとから接地しましょう
- ◎あごを上げずに視線は前を意識し、余裕があれば腕を大きく振りましょう
- ◎ややきつい時は前傾姿勢と息を吐くことを意識しましょう

下り坂のポイント

- ◎かかとから接地し、足の裏をしっかり地面につけることをイメージしましょう
- ◎身体が地面に対し、垂直になるように姿勢を意識しましょう
- ◎膝の負担を減らすため、足音が大きくならないよう意識しましょう

