

たちかわウォーキングマップ



Avenza Maps®で「たちかわウォーキングマップ」をCheck!

Avenza Maps® (アベンザマップス)
カナダのAvenza社が開発したスマートフォン・タブレット用のオフライン地図アプリです。アプリからは日本だけではなく世界中のさまざまな地図がダウンロードできます。

- ①右記の二次元コードからApp Store (iOS) / Google Play (Android) にアクセス
- ②Avenza Maps®をインストール
- ③Avenza Maps®内のマップストアより「たちかわウォーキングマップ」をダウンロード

理想的なウォーキングフォーム

正しい姿勢を身につけて、効果的なウォーキングを!



適切な速度の目安
普段より早く、きついと感じない速度で。

ウォーキングの前後に

ウォーミングアップ

ストレッチを行い、徐々に体を温めて血液の循環を促します。ケガを防ぎ、膝痛等、疲れをためないために行いましょう。

クールダウン

急に運動を止めると心臓の負担になるため、徐々に終わらせることが大切です。疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎます。

※睡眠不足や体調が悪い時には、無理をしないことも大切です。

靴の選び方

材質	軽くて通気性が良いもの
つま先	指先が動かせる程度の余裕があるもの
土踏まず	中敷きで支える形のもの
足の甲	締め付けずむもで調整できるもの
靴底	動きに合わせてしなやかに曲がるもの 厚みがありクッション性が良いもの
かかと	しっかりとかかとを包み込むもの

靴の履き方

- 靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくります。
 足首のひもをほどく
- かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと取めたら、足首のひもを締めます。
 トントン
- 体重をつま先へと移動し、かかとを上げた体勢で、靴ひもでしっかりと固定します。
 足首部分はややきつめに締める

水分補給を忘れずに

汗をかくことで体温の上昇を防いでいます。汗となる体内の水分が不足すると、熱中症などを起こす危険があります。水分や塩分を、十分に補給をしましょう。ただし、利尿作用があるカフェインを含む飲料(コーヒー、紅茶など)は、水分補給には向きません。



健康づくり推進員(健康ささえ隊)と一緒に歩きませんか?

年に3回ほど健康ささえ隊がこのウォーキングコースを使ったウォーキングを企画しています。季節の花々や市内の名所を楽しみながら歩いてみませんか? ご参加をお待ちしております。詳細は「広報たちかわ」をご確認ください。



健康づくり推進員(健康ささえ隊)とは
立川市健康づくり推進員は市と地域をつなぐパイプ役となることを目指している市民ボランティアです。お住まいの地域をもとに、3グループに分かれて、ヨガや体操、その他講座の企画・運営をしています。ご興味がある方は以下にお問合せください。
お問合せ
立川市健康推進課地域支援係 電話: 042-527-3632

日常生活のウォーキングで健康づくり!!

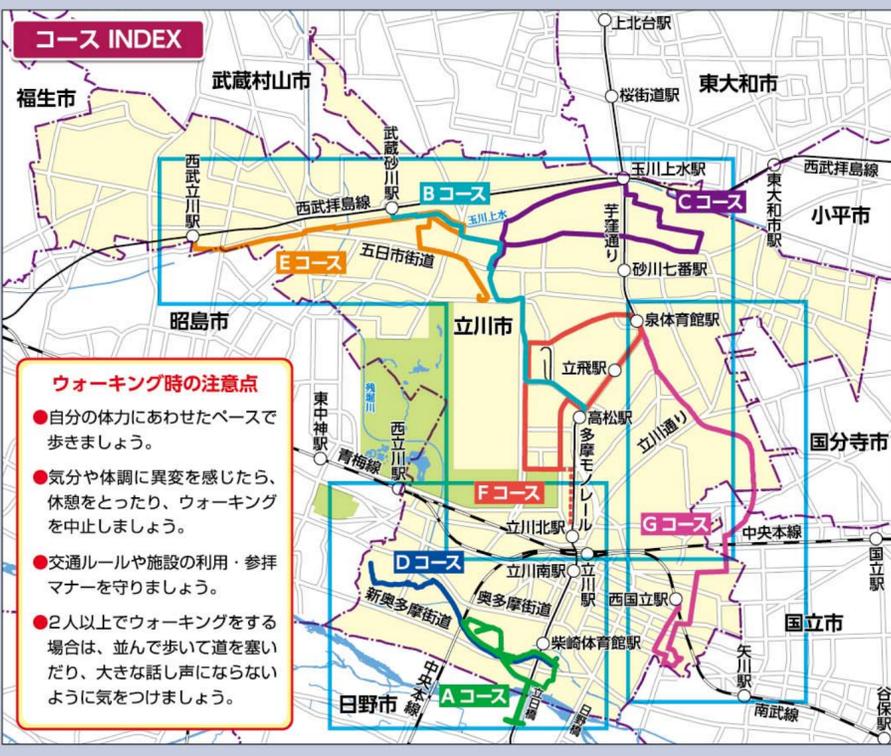
あと10分歩こう!

「歩く」ことは手軽に出来る運動です。国の指針では、1日の目標歩数は8,000歩(※1)ですが、20歳から64歳までの都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男性が約5割程度、女性が約4割程度にとどまっています。(※2)
1日の歩数をプラス1,000歩、時間にして約10分多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消にもつながります。

- ※1 健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)(厚生労働省)では、18歳から64歳までの男女に対して、1日8,000歩に相当する身体活動を推奨しています。また、65歳から74歳では1日7,000歩以上、75歳以上では1日5,000歩以上の歩行が目安とされています。(東京都Webサイト「とうきょう健康ステーション」より)
- ※2 国民健康・栄養調査(厚生労働省) <平成29年~令和元年分を再集計>

歩くことで活動量を増やすヒント

- 歩く距離はバスや電車を使わずに、意識的に歩きましょう。
- エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使いましょう。
- ただ歩くだけでなく、楽しみながら歩きましょう。
※例えば、雑誌等で紹介されたお店でショッピングや街並み散策、観光名所めぐりなど
- 歩数計やスマートフォンなどで歩数の記録をつけると、達成感や継続する意欲にもつながります。



ウォーキング時の注意点

- 自分の体力にあわせたペースで歩きましょう。
- 気分や体調に異変を感じたら、休憩をとったり、ウォーキングを中止しましょう。
- 交通ルールや施設の利用・参拝マナーを守りましょう。
- 2人以上でウォーキングをする場合は、並んで歩いて道を塞いだり、大きな話し声にならないように気をつけましょう。

● ウォーキングコースの起点・終点 (※色はコース別 凡例はAコース)	🚻 トイレ	🏢 市役所
● コースのスポット(見どころ)	🏥 AED設置施設 (※AEDはこのほか交番や消防署などに設置されています)	🚓 警察署・交番
● 主なスポット	🌳 主な公園	🚒 消防署・消防出張所
	📶 信号	🏥 病院
	🏠 立川市役所	📮 郵便局

消費カロリー等の算出方法 各コースの所要時間・消費カロリー・歩数は次の条件で算出しています。
所要時間=時速4km・消費カロリー=ウォーキング10分間で30kcal(体重60kgの場合)・歩幅=70cm



コースG
栄緑地~足を伸ばして矢川緑地を歩く
S 泉体育館駅 → 栄緑地 → 西町緑地 → 北緑地 → 緑川第三公園 → 矢川緑地保全地域 → G 西国立駅
距離 約5.6km 歩数 約8,000歩
所要時間 約84分 消費カロリー 約252kcal

栄緑地
約1.6kmの緑道です。かつては立川基地へ物資を輸送する可成り線がありました。

西町緑地
廃線跡にある国分寺市の緑地です。北側には花壇、南側には校のトンネルがあります。

北緑地
廃線跡にある国立市の緑地です。かつてのレールで造られたアーチなどがあります。

緑川第三公園
暗渠になった緑川の上にある公園です。入口前に尺申橋跡を示す欄干があります。

矢川緑地保全地域
貴重な湿地や樹林地を、保全地域として守っています。矢川に沿って舗装のない道や木道を歩くことができます。

ウォーキングの効果

※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医に御相談ください。

- 生活習慣病予防**
血糖値を下げたり、血圧を下げる効果があります。また「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。
- 心肺機能の向上**
習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります。
- 肥満を防ぐ**
エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。
- ストレス解消**
気分転換やストレス解消につながり、心身の健康の向上に役立ちます。
(「健康づくりのための身体活動基準2013(厚生労働省)を参考に作成)



ちょっと実行、ずっと健康。
東京都健康づくり推進キャラクター ケンコウデスカマン
【発行年月】 令和6年3月
【編集・発行】 立川市
【問合せ先】 健康推進課
〒190-0011 立川市高松町3-22-9 健康会館内
電話: 042-527-3632 FAX: 042-521-0422
【制作】 株式会社中央ジオマテックス
〒174-0041 東京都板橋区舟渡3-15-22
国土地理院発行数値地図(国土基本情報)を編集して作成

