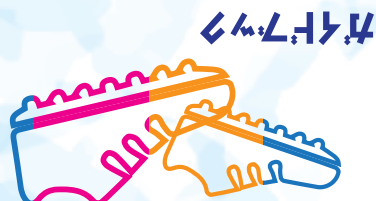


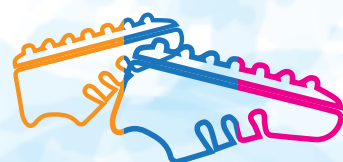


歩いて元気に！

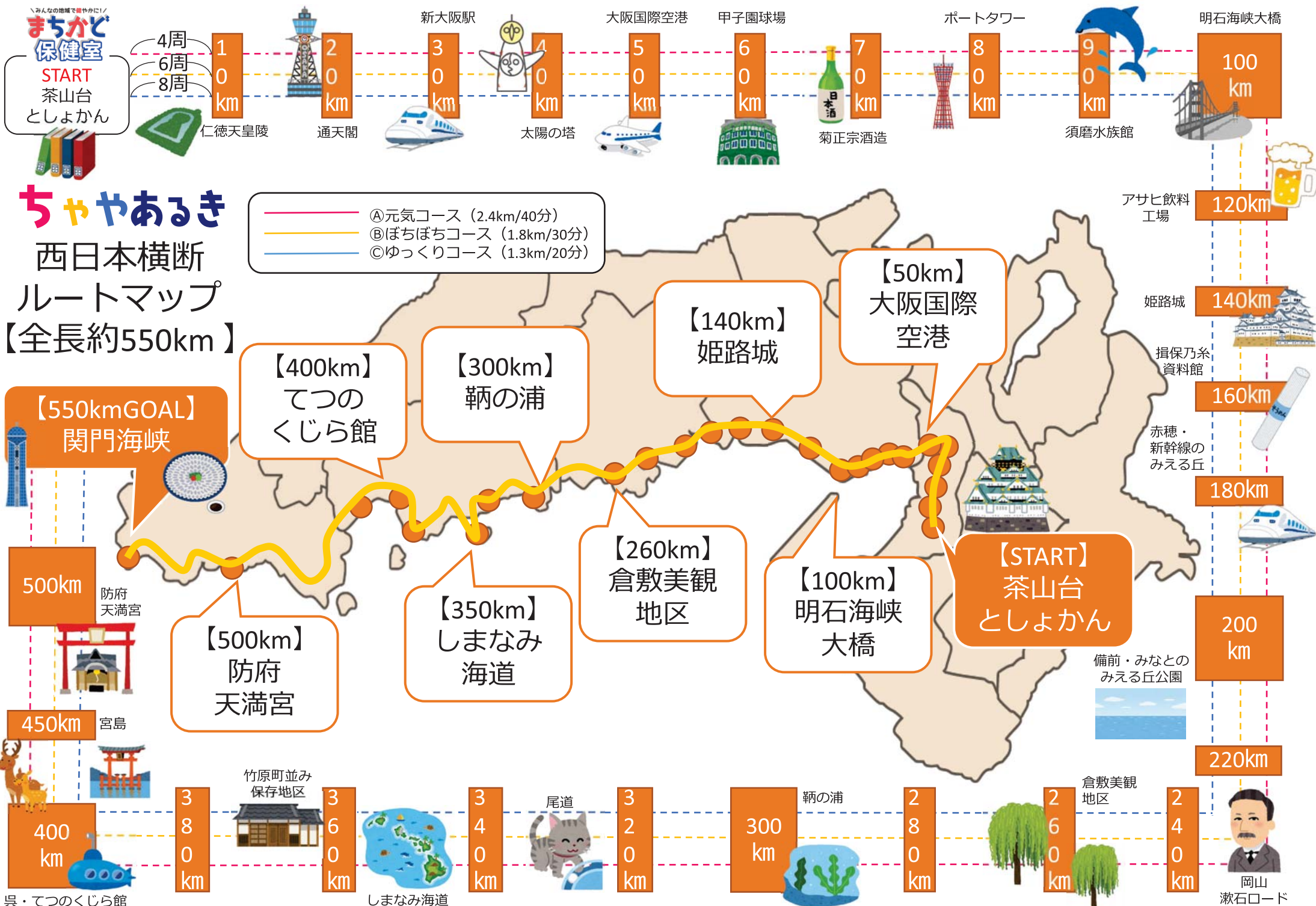
緑多いこの街で四季の恵みをたっぷり感じながら、歩いて健康になりましょう！
コースを気軽に歩いていただき、次の保健室開催日（12/5）までの間、距離に応じて西日本を横断します。
茶山台の皆さまの健康寿命の延伸に役立てていただくため、「ちやあるき」を企画しました。ウオーキング



ちやあるき



まちかど保健室
みんなの地域で健康やかに！



＼歩いて元気に！／

ちゃやあるき

コース



© OpenStreetMap contributors

＼その日にどのコースを何周歩いたかを記録してみましょう！／

2020 6月

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

2020 7月

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

2020 8月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

2020 9月

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

2020 10月

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2020 11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

2020 12月

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

① 元気コース	周	×	距離 2.4km	=	km
② ぼちぼちコース	周	×	距離 1.8km	=	km
③ ゆっくりコース	周	×	距離 1.3km	=	km

6/6 (土) ~ 12/5 (土) にあなたが歩いた総合計距離 km

裏面の「西日本横断ルートマップ」と照らし合わせてみましょう！

目指せ横断！！

ウォーキングに良いストレッチ

運動前のストレッチとは

ストレッチは筋肉を伸展させ柔軟性を高めるための運動です。

従来、柔軟体操とも呼ばれていたものです。

準備運動に留まらず、健康づくりのための一種としても幅広く実践されています。



○効果○

- 1) 関節の動く範囲を広げ、筋肉の柔軟性を高める。
- 2) 膝や腰などの怪我を予防する。
- 3) 筋温や体温を高め、運動の効果を引き出す。

ウォーキング中に、よく動かす筋肉や関節の緊張をほぐす感覚でストレッチしましょう。

また、ウォーキング後にも筋肉を十分にほぐしておくことが大切です。

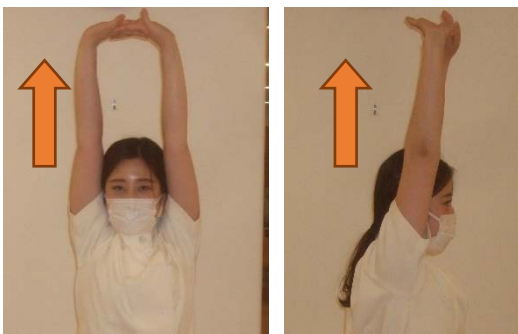
使った筋肉をクールダウンすることで疲労回復にもつながります。

ストレッチ時の注意点

- 呼吸を止めずにリラックスしながら行いましょう。
- 反動をつけずに行いましょう。
- 痛みを感じるほど行う必要はありません。(できる範囲で大丈夫です。)
- 1つの動作に10～20秒程度でゆっくり行いましょう。
- ストレッチしている場所を意識して行いましょう。

おすすめストレッチ

背伸び



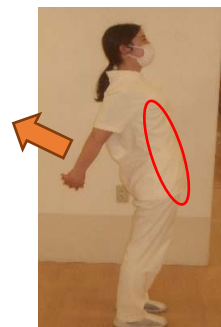
手を結んで頭上に上げ背筋を伸ばす。
(かかととはつけたままでよい)

背中伸ばし



手を胸の前で組んで、
膝を軽く曲げる。
背中を丸めておへそを
見る。

胸伸ばし



手を背中の後ろで
組んで、胸を張る。
余裕があれば腕を
上げる。

肩から腕のストレッチ

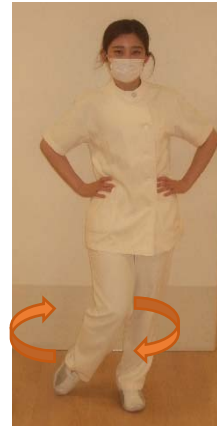


片方の手を胸の前に出し、
反対の手で肘を押さえな
がら胸側に引き寄せる。



片方の手を背中に回し、
反対の手で肘を押さえなが
ら腕を後ろへ引き寄せる。

足首回し



腰に手をあてて、
足首をクルクル
回す。

膝の屈伸



膝を軽く屈伸する。
(軽く 10 回程度)

膝回し



膝を軽く左右に
クルクル回す。
(軽く 10 回程度)

ももの裏のストレッチ



前脚の膝に手をあてながら、
後ろ脚の膝を曲げて、
お尻を後ろに引く。

内もものストレッチ



両足を左右に軽く開き、
膝に手をおく。
片脚の膝を曲げて
反対側の内ももを伸ばす。

内ももの表側のストレッチ



片脚で立ち、もう一方の
足首を手で持ちながら、
かかとをお尻側に引き寄せる。

ふくらはぎのストレッチ



両手を腰に当て、足を前後に
開く。後ろの脚の膝を落とし、
かかところが浮かないように少し
ずつ曲げていく。

ウォーキングの途中や、休憩の時に
行くと疲労が軽減されますよ！

