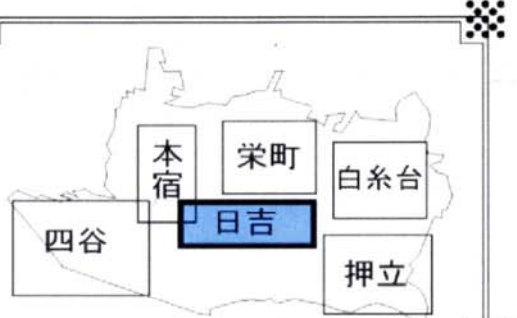


日吉体育館 No. 4

「府中の真ん中・競馬場・ふるさと再発見」

トータル4.9Km



日吉体育館
 S スタート
 G ゴール



1 武蔵野国府八幡宮



2 府中競馬正門前駅



3 大国魂神社



4 高札場、御旅所



5 馬頭観音、馬霊塔



6 JRA東京競馬



7 滝神社

作成日 平成21年10月
 府中市健康推進課

準備体操

軽い体操：緩やかですが、大きな動きで筋や関節をほぐします。



整理運動

ストレッチング：呼吸を止めず20秒程度ゆっくり伸ばすことで、筋や関節をほぐします。痛いと感じない程度に適度に伸ばしましょう。



ウォーキングの運動量

日吉体育館コースを体重60kgの方が歩いた時の消費カロリー

【コース1周】 約230kcal

【同じカロリーの食品】

- フライドポテト Sサイズ(74g)
- もなか1個 (80g)
- いなり寿司2個 (109g)
- 食パン8枚切 2枚(90g)
- コーラ(500ml)

ウォーキングの正しい歩き方・靴の選び方

あごを引き、視線は遠くに！

胸を張る

足を伸ばす

かかとから着地

つま先部分に余裕があり、窮屈でないもの。

ジョギングシューズ、テニスシューズ等のスポーツシューズが良い

肩の力を抜く

背筋を伸ばす

腕は前後に大きく伸ばす

歩幅はできるだけ広く

靴底にある程度厚みがあり、柔軟性があるもの

靴を選ぶ時は、足がむくむ夕方がお勧め