

～豊かな緑が途切れなく続く散策路～

本宿体育館 NO.5

約4.5キロメートル
1時間半～2時間のコース

S スタート G ゴール

本宿体育館



1 本宿町公園



階段注意

4 西府町湧水



飲まないでください。

2 熊野神社



我が国最大最古の「上円下方墳」。国の史跡に指定されました。

3 西府崖線



西府崖線上の道を立派な樹木林を眺めながら歩きます。

4 西府町湧水



湧水は東京の名湧水57選に選定されています。

5 市川緑道



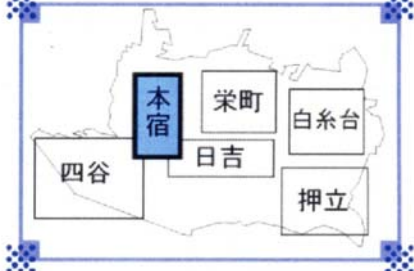
野鳥の声を聞きながら一年中、水路に水が流れています。

6 清水坂橋



現在は橋が無く、名前だけ書いてあります。

作成日 平成21年10月
府中市健康推進課



古墳の脇を入ります

横断歩道を渡る

マムシ注意!

連絡通路を通ります

線路の下をくぐります

ザリガニやカッパ? に出会えるよ!

あと一息!

休憩できます。

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。

〔脚〕



〔体幹〕



〔肩・腕〕



ウォーキングの運動量

本宿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】

【同じカロリーの食品】



シフォンケーキ
1個(100g)



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

