

四谷体育館 NO. 6

～「府中多摩川かぜのみち」

四谷を歩く～

5,2 km



カーブ 横断注意

トラック多し! 横断注意

自転車注意

歩道が片側のみ

田んぼ お墓

横断歩道渡る

西府緑地の前を右に曲がる

道が狭くなる

S スタート
G ゴール
四谷体育館

1 日新小付近の田んぼ

2 上之島神社

3 青少年キャンプ訓練場

4 四谷の五本松

5 北多摩二号水再生センター

6 府中四谷橋

7 一の宮渡し

8 落川道石碑



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

四谷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244kcal

【同じカロリーの食品】

醤油せんべい3枚
(23g×3)



ごはん普通盛り
1杯(145g)



ビール
大瓶1本(633ml)

ウォーキングの正しい歩き方・靴の選び方

