

昭島市

# ウォーキングマップ

市の花 つつじ

昭島市公式キャラクター  
アッキー&アイラン

いちよう並木コース

多摩大橋  
昭島横断コース

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

日枝神社  
7,000歩コース



## Walking Course

●コース名【最寄駅】  
距離 / 時間 / 歩数 / 消費カロリー

- 1 移りゆく昭島を歩くコース**【昭島駅→昭島駅】  
2.1 km / 32分 / 3,000歩 / 96kcal
- 2 3,000歩コース**【昭島駅→中神駅】  
2.1 km / 32分 / 3,000歩 / 96kcal
- 3 5くらコース**【中神駅→東中神駅】  
2.3 km / 35分 / 3,286歩 / 105kcal
- 4 初心者コース**【西立川駅→東中神駅】  
1.8 km / 27分 / 2,571歩 / 81kcal
- 5 いちよう並木コース**【昭島駅→つつじが丘→中神駅】  
3.4 km / 51分 / 4,857歩 / 153kcal
- 6 7,000歩コース**【昭島駅→市役所→東中神駅】  
5.0 km / 75分 / 7,143歩 / 225kcal
- 7 昭島の水コース**【昭島駅→中神駅】  
3.2 km / 48分 / 4,571歩 / 144kcal
- 8 自然いっぱい玉川上水コース**【拝島駅→つつじが丘→中神駅】  
6.0 km / 90分 / 8,571歩 / 270kcal
- 9 昭島横断コース**【拝島駅→多摩川→東中神駅】  
10.0 km / 150分 / 14,286歩 / 450kcal
- 10 もくせい社の社コース**【中神駅→もくせい社の社→東中神駅】  
3.9 km / 59分 / 5,571歩 / 177kcal

## 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ご相談ください。

- 1 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。
- 2 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。
- 3 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。
- 4 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

## ウォーキングの前後に

### ウォーミングアップ

ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液に循環を促します。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

急に運動をや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** 締め付けずひもで調整できるもの
- **靴底** 動きに合わせてしなやかに曲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



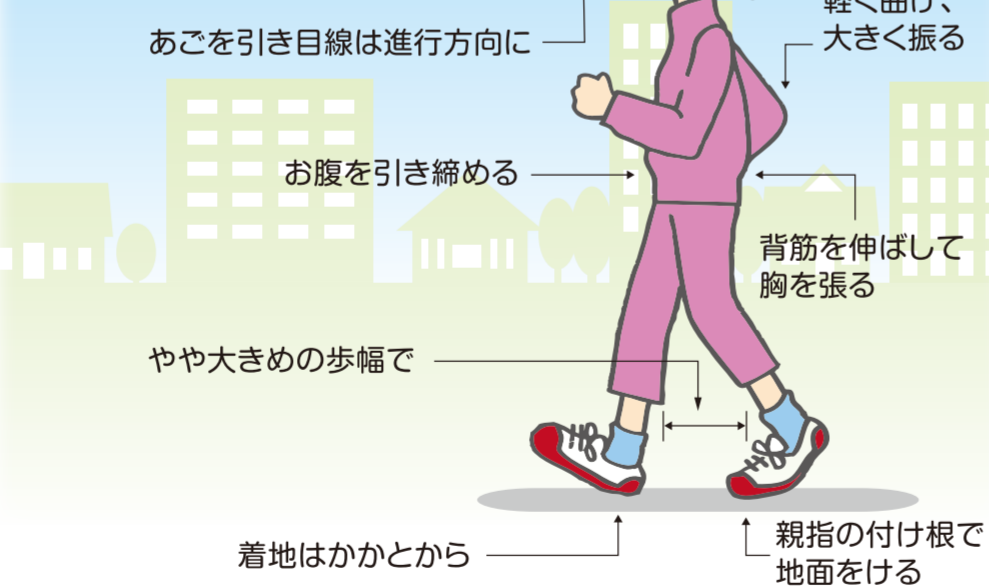
## 靴の履き方

- ①靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくります。
- ②かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと収めたら、足首のひもを締めます。
- ③体重をつま先へと移動し、かかとを上げた体勢で、靴ひもでしっかり固定します。



## 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!



## 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、スポーツドリンクなどで、水分補給をしましょう。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。



## 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歳以上の都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男女とも5割前後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。  
※2 「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）〈平成19～21年都民分を再集計〉

## 歩くことで活動量を増やすヒント

- 歩ける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
- 万歩計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。



## 昭島市イベントカレンダー

1月	◆新春駅伝競走大会 ◆新春たこあげ大会	
4月	◆あきしま環境緑花フェスティバル	
5月	◆あきしま郷土芸能まつり	
8月	◆昭島市民くじら祭	
9月	◆敬老大会 ◆いきいき健康フェスティバル	
10月	◆市民スポーツ・レクリエーションフェスティバル	
11月	◆昭島市産業まつり ◆昭島ブランド・フードグランプリ ◆青少年フェスティバル	