AKISHIMA CITY Walking MAP

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

日枝神社
7,000歩コース

いちょう並木コース

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

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 ㎞ /32 分 /3,000 歩 /96kcal

2. 3,000歩コース【昭島駅→中神駅】
2.1 ㎞ /32 分 /3,000 歩 /96kcal

3. らくらくコース【中神駅→東中神駅】
2.3 ㎞ /35 分 /3,286 歩 /105kcal

4. 初心者コース【西立川駅→東中神駅】
1.8 ㎞ /27 分 /2,571 歩 /81kcal

5. いちょう並木コース【昭島駅→つつじが丘→中神駅】
3.4 ㎞ /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 ㎞ /75 分 /7,143 歩 /225kcal

7. 昭島の水コース【昭島駅→中神駅】
3.2 ㎞ /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 ㎞ /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 ㎞ /150 分 /14,286 歩 /450kcal

10. もくせいの杜コース【中神駅→もくせいの杜→東中神駅】
3.9 ㎞ /59 分 /5,571 歩 /177kcal

●問い合わせ先：昭島市保健福祉部健康課　TEL：042-544-5126　●発行：昭島市 2019年1月

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。

❶ 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。

❷ 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。

❸ 肥満を防ぐ

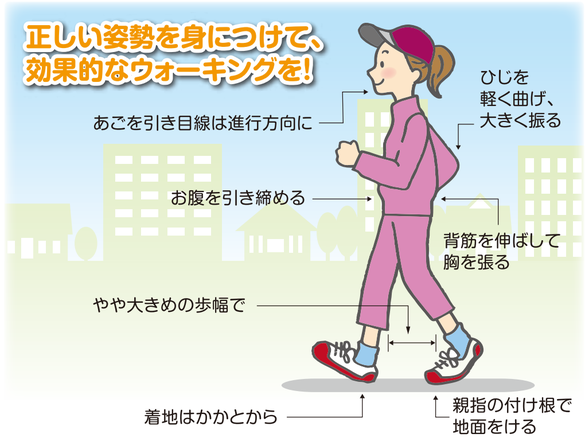
エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。

❹ 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）

理想的なウォーキングフォーム



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。

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。

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。

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。

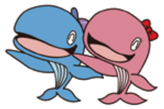
②かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと収めたら、足首のひもを締めます。

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。

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

あきしま環境緑花フェスティバル

あきしま郷土芸能まつり

昭島市民くじら祭