



smart  
Wellness  
DATE

健

幸

都

市

NEWS

Vol.44

ウォーキング教室や健幸都市モデル地区の取り組みについて掲載します。みなさんの日々の健幸づくりにお役立てください。

☎健幸都市づくり課健幸都市推進係 ☎ 575-1146

【お知らせ】

市政だより11月号でお知らせした12月2日㊦の霊山町掛田地区の伊達マルシェは延期となりました。

ウォーキングのフォーム(姿勢)をチェック!

市では、市内各地を気軽に歩く「いきいきウォーキング教室」を毎月開催しています。10月26日に霊山地域で行った教室では、効果のある正しいウォーキングの知識と歩き方を身に付けることを目標として、自分の歩く姿をビデオで撮影し、その映像をもとに振り返りながら学習しました。

今回はその中の3つの改善ポイントについて紹介します。正しいフォームで歩くことを習慣化し、効率的な健康づくりにつなげるために実践していきましょう。



1人ずつ歩く姿を撮影

3つの改善ポイントでウォーキングをもっと効果的に!

①目線は真っすぐ遠くを見る

下を見て歩くと猫背になるので注意しましょう。



②肘を曲げて腕を引くイメージで歩く

腕を後ろに引くことで肩甲骨が動き、しっかりと歩くことができ、歩幅も広がります。振りの左右差があると軸がぶれるので注意しましょう。

いきいきウォーキング教室に参加を希望する人は、健幸都市づくり課元気づくり係(☎575-1148)にご連絡ください

かかとから着地

しっかり踏み込む

③膝を伸ばしてかかとから着地(半歩広く)

かかとから着地することで、すり足予防になり、つまずき転倒を防ぐことができます。蹴り出しはつま先でしっかり踏み込むことで歩幅を広げます。

自然を感じながら歩きましょう

がんがたやま  
雁形山散策

健幸都市モデル地区の梁川町白根地区では、地域資源を活用した運動量を増やす仕組みとして、春と秋の年2回、故三浦弥平氏が開いた「オリンピック村」に至るルートを散策する交流イベントを開催しています。

11月3日に開催されたイベントには約40人が参加しました。快晴のなか全員が頂上まで登り、その壮大な景色と達成感に包まれました。



雁形山散策の様子

山を歩いて健康づくり

身近な自然を満喫したい人や、普段のウォーキングをより積極的に楽しみたい人は、山歩きを趣味とすることもおすすめです。豊かな自然を感じて歩くことで心も身体もリフレッシュできるため、健康づくりの手段としても活用できます。幅広い年齢層が楽しめる登山イベントなども開催されていますので、趣味として健康づくりに取り入れてみてはいかがでしょうか。



雁形山の頂上からみる  
壮大な景色