

さらに

# 効果的なウォーキングを続けるために

## 筋トレを取り入れてみましょう

筋トレをウォーキング前に行うことで、肩甲骨や股関節の動きがスムーズになり、代謝アップや歩速がはっきりできるからだづくりにつながります。ヒップアップ、姿勢改善（猫背の解消）にも役立ちます。

肩甲骨編



股関節編



ロコモ予防に //

## はじめよう!! こだ健体操

### こだ健体操とは

足・腰の筋力強化と、全身のバランス能力を向上させて、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防を目的として、「新こだいら首頭～スペシャルダンスバージョン～」に合わせた行う、小平市のオリジナル体操です。

※ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）とは？

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。

1

### 足首とつま先立ちの体操

足首の柔軟性と足指力向上

### こだ健体操のポイントと効果

こだ健体操教室、出張教室を実施しています。詳しくは健康センターまで

5

### リズムカルな全身運動

有酸素運動と脳トレ

みんなで踊ろうこだ健体操



こだ健体操の詳細はこちら



2

### もも上げの体操

股関節の柔軟性と全身のバランス能力向上

3

### 全身の筋力強化

前後の重心運動で、体幹を強化

4

### 深呼吸とわき腹のストレッチ

リラックス効果と姿勢の確認

## 地域健康づくり推進員を知っていますか？

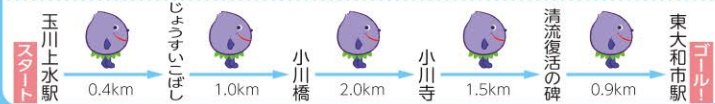
市から委嘱を受けた市民の方が、健康づくりの推進役として、地域住民と市を結ぶパイプ役として活動を行っています。こだ健体操教室や測定会などのお手伝いなど多方面で活躍しています。このウォーキングマップの作成にもご協力いただいています。



## ROUTE 1

### WALKING ROUTE

● 距離約5.8km ● 時間約1時間27分 ● 消費カロリー-261kcal ● 歩数約8286歩



玉川上水沿いと野火止用水沿いは、地面もやわらかくとても歩きやすいです。また、小平を象徴するような緑が美しく、とても癒されます。

## ROUTE 2

### WALKING ROUTE

● 距離約6.2km ● 時間約1時間33分 ● 消費カロリー-279kcal ● 歩数約8857歩



小平の新たな一面が発見できます。プリDESTON イノベーション ギャラリーからはじめて色々な施設を回り、大人の社会科見学のようなコースです。

## ROUTE 3

### WALKING ROUTE

● 距離約5.0km ● 時間約1時間15分 ● 消費カロリー-225kcal ● 歩数約7143歩



小平市ふれあい下水道館や平櫛田中彫刻美術館に立ち寄って、じっくり時間をかけるのもおすすめです。後半は多摩湖線の消えた駅に思いをはせて歩くのもよいでしょう。

## ROUTE 4

### WALKING ROUTE

● 距離約7.7km ● 時間約1時間55分 ● 消費カロリー-345kcal ● 歩数約11000歩



こんなすごい遺跡が小平にあったなんてと改めて思います。このコースは一番距離が長いので、体調にあわせて近道してもよいと思います。

## ROUTE 5

### WALKING ROUTE

● 距離約5.4km ● 時間約1時間21分 ● 消費カロリー-243kcal ● 歩数約7714歩



ガスミュージアムやFC東京のグラウンドに立ち寄り、ふるさと村でゆっくりしていきましょう。大沼田用水の築樋は、知るとおもしろいおすすめポイントです。