

# 若林区 ウォーキングマップ



若林区マイタウンスポーツ推進協議会

# 目次

|                         |    |  |
|-------------------------|----|--|
| ウェアやシューズの選び方            | 1  |  |
| ●ウェアの選び方                |    |  |
| ●シューズの選び方               |    |  |
| 体調チェック 運動前と運動後のストレッチ体操  | 2  |  |
| ●体調チェック                 |    |  |
| ●ストレッチ体操                |    |  |
| ウォーキングの仕方について 水分補給について  | 3  |  |
| ●歩き方                    |    |  |
| ●留意点                    |    |  |
| ●水分補給                   |    |  |
| 簡単な筋力トレーニング             | 4  |  |
| ●加齢とともに衰えやすい筋肉を鍛えましょう!  |    |  |
| 各学区民体育振興会おすすめのウォーキングコース |    |  |
| ●南材木町学区民体育振興会           | 5  |  |
| ●東六郷学区民体育振興会            | 13 |  |
| ●荒町学区民体育振興会             | 6  |  |
| ●遠見塚学区民体育振興会            | 14 |  |
| ●連坊学区民体育振興会             | 7  |  |
| ●大和学区民体育振興会             | 15 |  |
| ●南小泉学区民体育振興会            | 8  |  |
| ●沖野学区民体育振興会             | 16 |  |
| ●六郷学区民体育振興会             | 9  |  |
| ●古城学区民体育振興会             | 17 |  |
| ●七郷学区民体育振興会             | 10 |  |
| ●蒲町学区民体育振興会             | 18 |  |
| ●荒浜学区民体育振興会             | 11 |  |
| ●沖野東学区民体育振興会            | 19 |  |
| ●若林学区民体育振興会             | 12 |  |
| ウォーキング記録                | 20 |  |





## ウェアやシューズの選び方



### ！ ウェアの選び方

- ① 気候や気温に合わせてウェアを選びましょう。
- ② 夏場は暑さ対策、冬場は寒さ対策、もう一つ大事なものは汗対策です。
- ③ 夏場は水分を吸収・分散してくれる素材のものを選びましょう。
- ④ 冬場は重ね着で体温調整を行いましょう。
- ⑤ 帽子着用は夏場も冬場もおすすめです。  
夏場は日除けに、冬場は保温に役立ちます。



### ！ シューズの選び方

- ① ウォーキングシューズとして販売されているものを選びましょう。
- ② シューズを試着、購入する際は午後3時から5時くらいの時間帯を選びましょう。
- ③ サイズを選ぶ際は、かかとを合わせ、指先から1cm程度余裕が出るものを選びましょう。
- ④ 紐で締めることのできる靴を選びましょう。





# 体調チェック

## 運動前と運動後のストレッチ体操



### ！ 体調チェック

まず自分に問い掛けてみましょう！

- 食欲は？
- 身体はだるくないか？
- 身体に痛みを感じる所はないか？

客観的な数値でチェックしましょう！

- 安静時の血圧は？
- 安静時の脈拍は？
- 安静時の体温は？

### ！ ストレッチ体操 運動前と運動後に行いましょう

#### 効果

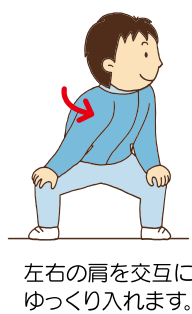
- ① 血液の循環をよくする。
- ② 体温や筋温を高め、筋と神経の連携をよくする。
- ③ けがや筋肉痛の予防。
- ④ 疲労回復。

#### 方法と留意点

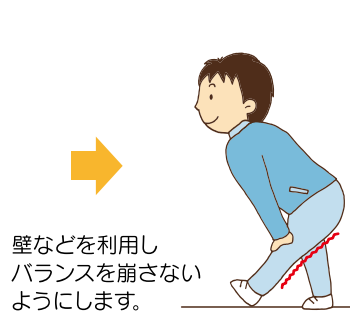
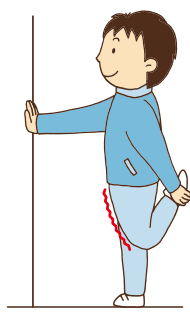
- ① ゆっくり曲げて、ゆっくり戻す。
- ② 反動をつけず、静止したままの状態で行う。
- ③ 呼吸が楽にできる程度で姿勢を維持する。
- ④ 一つの動作は10秒～30秒を目安に。

#### ストレッチの種目(立ったままでできる種目)

##### ① 腰・股関節のストレッチ



##### ② 大腿部のストレッチ(大腿四頭筋・ハムストリングス)



##### ③ アキレス腱のストレッチ



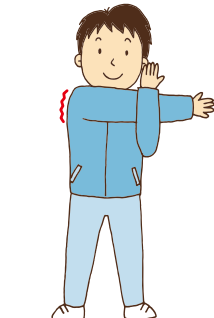
##### ④ 足首のストレッチ



##### ⑤ 体側のストレッチ



##### ⑥ 肩のストレッチ







## ウォーキングの仕方について 水分補給について



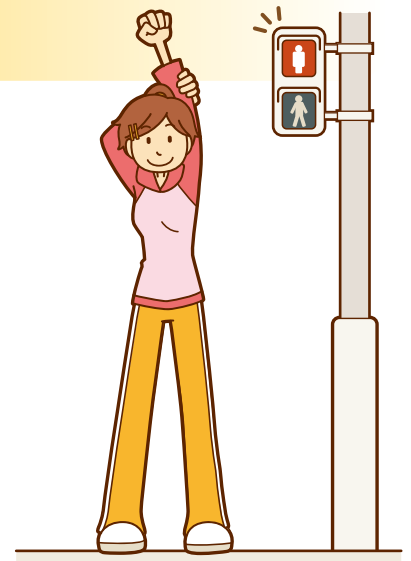
### ！ 歩き方

- 1 胸を張り、背筋を伸ばすようにしましょう。
- 2 視線は、やや遠くの前方をみるようにしましょう。
- 3 へその下(丹田)あたりに重心を置くように意識してみましょう。
- 4 歩幅は普段よりも少し大きめにしてみましょう。
- 5 かかとから地面について、親指で地面を蹴るようにしましょう。
- 6 腕は自然に振りましょう。



### ！ 留意点

- 1 交通ルールを守りましょう。
- 2 歩道がある場合は、歩道を歩きましょう。
- 3 他の通行者の迷惑にならないように歩きましょう。
- 4 複数で歩く場合は、歩道をふさがないように注意しましょう。
- 5 信号待ちの際は、イライラせずにその場で足踏み、ストレッチや水分補給などを行い待ち時間を有効に使いましょう。



### ！ 水分補給

- 1 運動前、運動中、運動後とこまめに水分を補給しましょう。
- 2 のどが渴いたと感じた時では、水分補給のタイミングとしては遅過ぎます。





# 簡単な筋力トレーニング



**!** 加齢とともに衰えやすい筋肉を鍛えましょう!

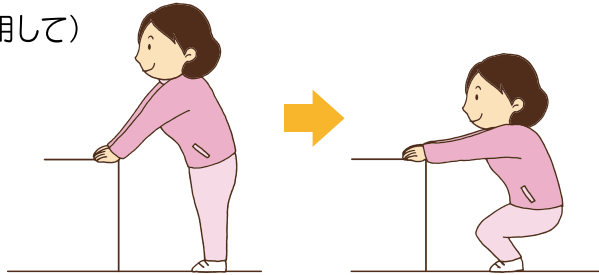
1種目につき、10回～15回×3セットが目安です。

**①** スクワット(椅子の背などを利用して)

主に鍛えられる部位

- **大腿四頭筋**(腿の前側)
- **大臀筋**(お尻)

背筋を伸ばした状態でゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり戻します。

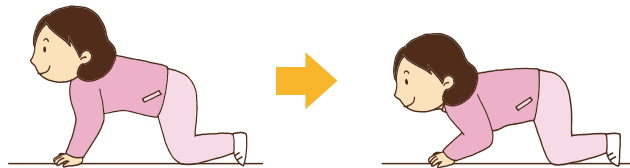


**②** 腕立て伏せ(膝をついて)

主に鍛えられる部位

- **大胸筋**(胸)
- **上腕三頭筋**(二の腕)

両手の位置は肩幅よりやや広めに行います。

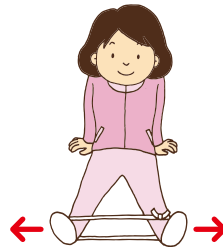


**③** 両足を広げる動作(長座の姿勢で、ひもなどで輪を作り両足首にかけ左右に広げる)

主に鍛えられる部位

- **中臀筋**(お尻)
- **外転筋群**(腿の外側)

ひもや手ぬぐいなどで、両足を開いたとき肩幅ぐらいになるように輪を作ります。足首あたりに輪をかけ両足を開くように力を入れます。

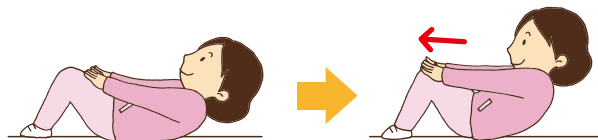


**④** 腹筋(膝を立て、腿(もも)の上に置いた両手を膝に移動させる)

主に鍛えられる部位

- **腹直筋**(お腹)
- **腸腰筋**(腿の付け根)

両手を腿の上に置き、おへそを見ます。両手を膝の上に移動させます。

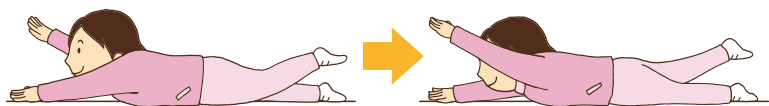


**⑤** 背筋(うつぶせの状態、右手と左足、左手と右足を同時に挙げる動作を交互に行う)

主に鍛えられる部位

- **脊柱起立筋群**(背中)
- **大臀筋**(お尻)

右腕と左脚を同時に挙げます。次に左腕と右脚を同時に挙げます。



筋力トレーニングは筋力の向上・維持だけでなく、筋肉自体の柔軟性も高めます。

## 南材木町学区民体育振興会

### おすすめのウォーキングコース



距離：約2.1km

所要時間：25分程度

**!** 注意ポイント  
横断注意

#### アイコン説明



公園



トイレ



消防署



バス停



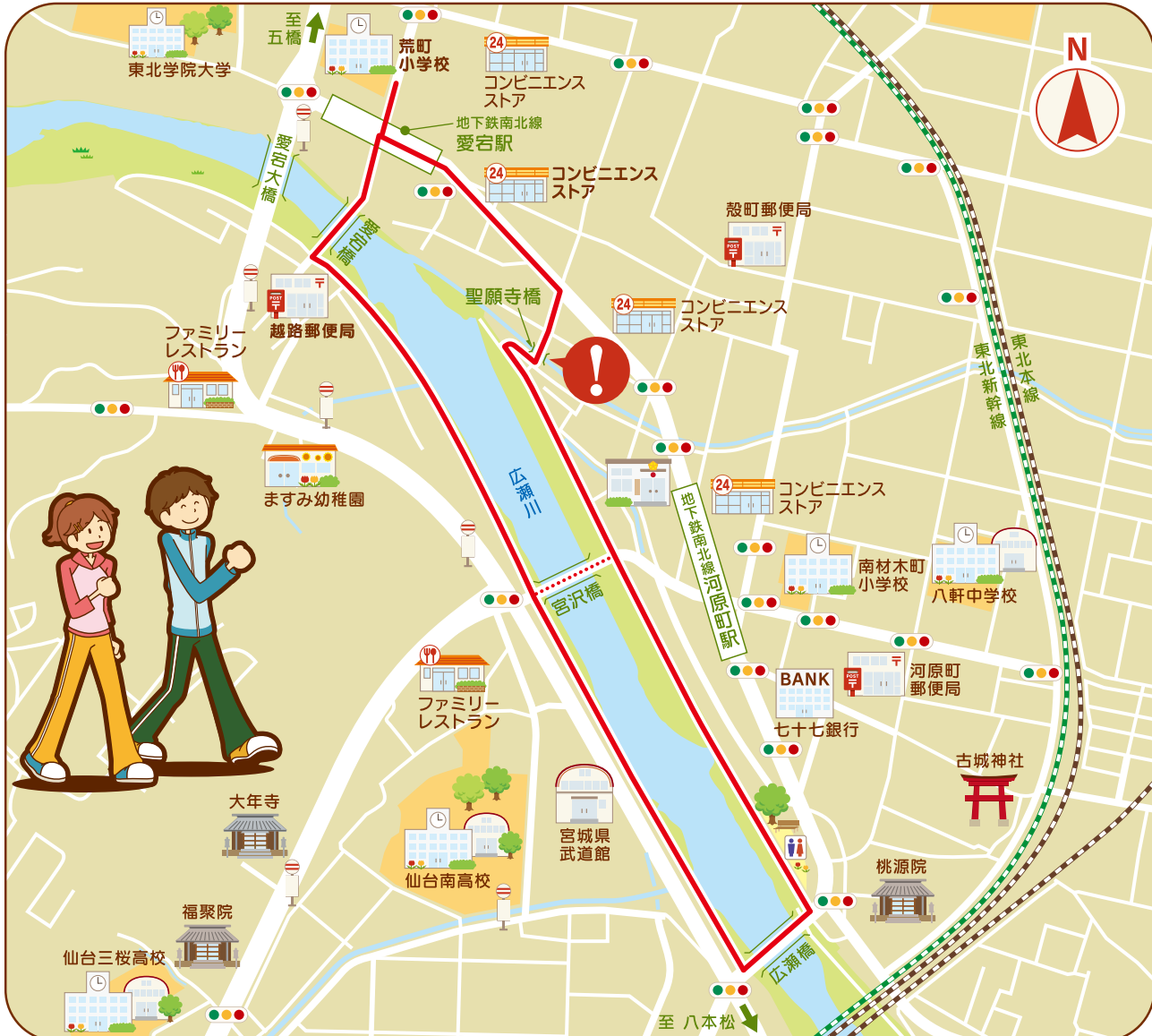
信号機



コース

# 荒町学区民体育振興会

## おすすめのウォーキングコース



距離：約3.3km  
 所要時間：40分程度

**!** 注意ポイント  
 道幅狭い・急な坂あり

### アイコン説明

-  公園
-  トイレ
-  交番
-  バス停
-  信号機
-  コース



# 南小泉学区民体育振興会

## おすすめのウォーキングコース



**①コース**  
距離：約3km 所要時間：35分程度

**②コース**  
距離：約2.4km 所要時間：30分程度

**！ 注意ポイント**  
横断注意

### アイコン説明

- 公園
- トイレ
- ガソリンスタンド
- バス停
- 信号機
- コース



## 六郷学区民体育振興会

### おすすめのウォーキングコース



#### ①コース

距離：約1.9km 所要時間：25分程度

#### ②コース

距離：約2km 所要時間：25分程度

**!** 注意ポイント  
コース確認

#### アイコン説明





# 七郷学区民体育振興会

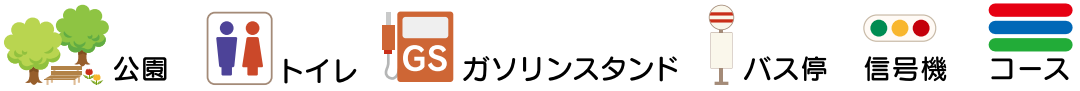
## おすすめ のウォーキングコース



- ①コース 距離：約2.5km 所要時間：30分程度
- ②コース 距離：約2km 所要時間：25分程度
- ③コース 距離：約1.9km 所要時間：25分程度

**!** 注意ポイント  
コース確認

### アイコン説明





# 若林区民体育振興会

## おすすめのウォーキングコース



距離：約2.1km  
所要時間：25分程度

**!** 注意ポイント  
坂道注意

### アイコン説明

- 公園
- トイレ
- ガソリンスタンド
- バス停
- 信号機
- コース

## 東六郷学区民体育振興会

### おすすめのウォーキングコース



距離：約2.6km

所要時間：30分程度

**!** 注意ポイント  
階段あり

#### アイコン説明



公園 コース

# 遠見塚学区民体育振興会

## おすすめ のウォーキングコース



### ①コース

距離：約2.1km 所要時間：25分程度

### ②コース

距離：約2.1km 所要時間：25分程度

### ！ 注意ポイント

- ①横断注意
- ②コース確認

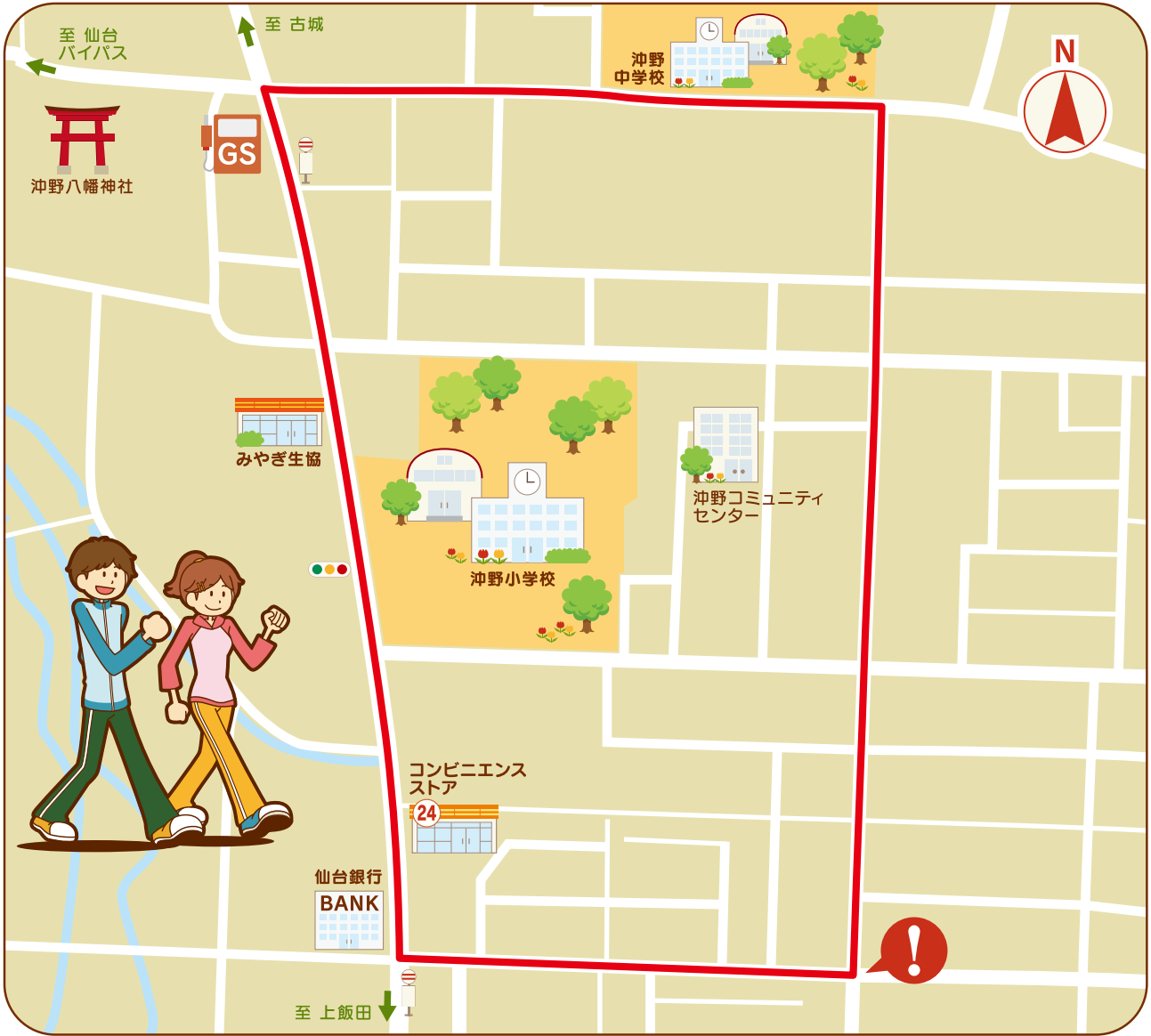
#### アイコン説明





# 沖野学区民体育振興会

## おすすめのウォーキングコース



距離：約1.4km  
所要時間：20分程度

**!** 注意ポイント  
コース確認

### アイコン説明

- ガソリンスタンド
- バス停
- 信号機
- コース



## 古城学区民体育振興会

### おすすめのウォーキングコース



距離：約1.6km

所要時間：20分程度

**!** 注意ポイント  
コース確認

#### アイコン説明



公園



トイレ



信号機



コース

# 蒲町学区民体育振興会

## おすすめのウォーキングコース



距離：約2km

所要時間：25分程度

### 注意ポイント

- ① 横断注意
- ②  区間、歩道を歩行

### アイコン説明



バス停 信号機 コース

## 沖野東学区民体育振興会

### おすすめのウォーキングコース



#### ①コース

距離：約1.3km 所要時間：15分程度

#### ②コース

距離：約1.6km 所要時間：20分程度

#### 注意ポイント

コース確認

#### アイコン説明



公園



バス停



信号機



コース



## ウォーキングコース作成協力団体 〔若林区全体マップ〕



## 若林区ウォーキングマップ

**発行** 若林区マイタウンスポーツ推進協議会

**お問合せ先** 仙台市若林体育館  
〒984-0002  
宮城県仙台市若林区卸町東2丁目8番10号  
TEL 022-236-0011 / FAX 022-236-0012



● 若林区マイタウンスポーツ推進協議会

