

基本が大事！

準備編

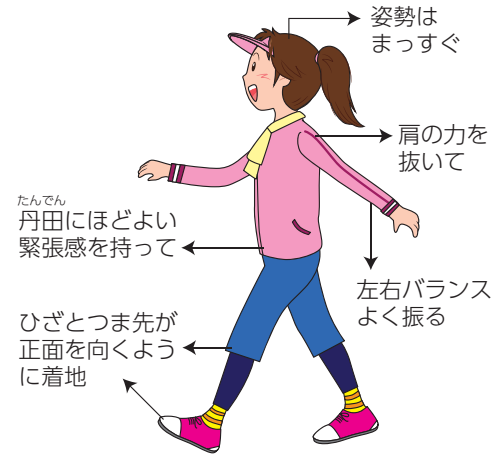
ウォーキングをはじめる前に

- ▶ **靴選びから**
足の幅など自分の足の特徴を把握して、負担をかけない靴を選びましょう。
- ▶ **準備運動はしっかりと**
急に歩きはじめると体に負担がかかります。準備運動をしっかりとしましょう。

実践編

フォームを意識しよう

姿勢の悪いフォームでは、かえって体に負担を掛けてしまいます。正しいフォームを確認し、快適でより効果のあるウォーキングを心掛けましょう。



おあめコース

夕日うっとり親沢コース

親沢公園－涸沼自然公園－親沢公園(6km)



涸沼湖畔は、夕日が沈む頃のウォーキングがおすすめです。

みんなで歩こう！

平成30年度涸沼歩こう会

ラムサール条約登録湿地「涸沼」において、涸沼湖畔を歩きながら自然とふれあう「涸沼歩こう会」を開催します。

- ▶ **日時** 11月11日(日) ※小雨決行
午前9時～11時50分
- ▶ **集合場所** 涸沼自然公園駐車場
- ▶ **コース** 涸沼自然公園－広浦公園－前谷－涸沼自然公園(約8km)
- ▶ **募集人員** 100人
- ▶ **参加費** 無料(ゴール後、昼食・完歩証・記念品を受け取り解散)
- ▶ **申込方法** 市町村名、氏名、年齢、電話番号を参加申込書に記載の上、11月1日(木)までに下記までご連絡ください。

【申込・問合せ先】

涸沼ラムサール条約推進協議会事務局
(茨城県県民生活環境部自然環境課)
☎ 029-301-2946
FAX: 029-301-2948
E-mail: shizen2@pref.ibaraki.lg.jp

となりの町を歩こう

茨城町ウォーキングの会と健康増進課では、健康づくりの一環として、若い方から年配の方まで楽しんで気軽にウォーキングできる「となりの町を歩こう！」の開催を予定しています。ご家族やお友達など、お誘いあわせの上、ご参加ください(公認指導員が、ウォーキングについてやさしく指導します)。

- ▶ **日時** 11月18日(日) 午前9時～正午
受付: 8時30分～9時
- ▶ **集合場所** 水戸市桜川駐車場 ※好文橋付近(水戸市千波町2596-5)
- ▶ **コース** 水戸市桜川駐車場－偕楽園－県立歴史館(イチョウ並木)－護国神社－もみじ谷－水戸市桜川駐車場(約6km)
- ▶ **参加方法** 当日の午前9時までに集合場所にお集まりください。
- ▶ **申込** 不要
- ▶ **参加費用** 一人あたり30円(傷害保険代)
※茨城町ウォーキングの会会員は無料です。
- ▶ **持参する物** 飲料水、帽子、雨具、タオルなど
- ▶ **その他** 雨天の場合は中止とします。
※実施の判断に迷う場合は、当日の午前7時30分以降に健康増進課までお問い合わせください。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134(直通)

特集

健康のための第一歩

ウォーキング

■ウォーキングの魅力

誰でも気軽に始められ、様々な年齢層の人が一緒に楽しめるのがウォーキングの魅力です。また、健康の維持、ストレス解消など心身の健康づくりにも効果が期待できます。日常生活の中でウォーキングなどの簡単な運動を習慣化し、無理のない体力づくりができれば、

■気軽にウォーキング

ウォーキングは、体に負担をかけ過ぎずに行える有酸素運動です。「健康のために運動したいけれど何から始めよう…」と迷っている方は、まずはウォーキングから始めてみませんか。

楽しみながらウォーキングを

私は、運動不足の解消につなげたいという思いでウォーキングをはじめました。自分のお気に入りのコースをつくり、歩いてみなければ気がつかなかった身近にある変化を発見したり、季節を感じたりすることがウォーキングを継続するポイントです。日常生活の中に少しずつ取り入れていくのもいいでしょう。楽しみながら無理をせずに歩いてみてください。



茨城町ウォーキングの会
市川 重好 会長

仲間と一緒に歩くときは、ペースなどは調節が必要ですが、歩きながら会話を楽しむことができることに加え、続けようという意識が継続されます。興味がある方は、ウォーキングイベントにもぜひ参加してみてください。



9月9日(日) 町を歩こう

爽やかな秋空となった9日、「町を歩こう」が開催されました。参加者は公認指導員の指導のもと、涸沼自然公園から広浦公園のコースを往復。「仲間と歩くと、良い気分転換にもなる。」と笑顔で話していました。

