

あおもり市民健康ウォーキング・カーリーマシ



AOMORI WALKING



氏 名
name

Index 目次



ウォーキングの効果	… 1
正しい靴選び	… 2
ウォーキングの注意点	… 4
ウォームアップストレッチ	… 5
クールダウンストレッチ	… 8
筋力アップトレーニングをしよう	… 10
浪岡	… 12
三内・野木和	… 16
沖館	… 18
街てく	… 20
公園めぐり	… 22
文芸のこみち / 遊歩道	… 24
合浦公園	… 26
筒井	… 28
佃	… 30
問屋町	… 32
戸山	… 34
浅虫	… 36
冬場でも歩こう! 体力アップ室内ウォーキング!	… 38
健康記録表	… 40

Introduction はじめに

この「**あおもり市民健康ウォーキング・カロリーマップ**」は、地域や職域で健康づくり活動を推進している健康づくりリーダーやサポーター、保健協力員等の皆さんが、地域の皆さんと一緒に、日頃の散歩コースを歩いてデータを実測し、地域のお勧めウォーキングコースを、運動量の目安もわかるよう、**歩数・所要時間・消費カロリー**でマップ化したものです。

マップの制作・編集にあたっては、「青森県ウォーキング協会」の皆様に監修いただきました。歩くことは誰でもできる運動です。ぜひ、皆様の健康づくりにご活用ください。

(※各コースの歩数・分数・消費カロリーは、実際に歩いた方々の実測データの平均値です。同じ距離でも、歩く方の歩幅によって歩数は異なり、また、歩く方の身長・体重・歩く速さによって、消費カロリーは異なってきます)

Effect ウォーキングの効果

ウォーキングの健康効果



血圧が下がる

適度な運動で血管を拡張、血液の流れをスムーズにします。



体脂肪が減る

肥満解消に効果的。体脂肪を燃やすには運動を20分以上継続するのがベスト。



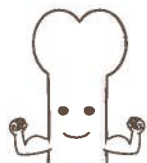
血糖値が下がる

安全で効果的に体内の糖質と脂質を燃焼させることができます。



動脈硬化・心臓病を防ぐ

LDL (悪玉) コレステロールが減り、HDL (善玉) コレステロールが増え、それに伴い虚血性心疾患を予防できます。



骨粗しょう症を防ぐ

ウォーキングにより骨に適度な負荷がかかることで骨量を維持できます。

歩き方

背筋を伸ばし、太股で歩いてかかとから着地。
腕は直角に曲げ、前後に大きく振ります。

*目線

25メートル先の
やや斜め下を見る

*上体

肩の力を抜いて
リラックス

*姿勢

背筋を伸ばして
胸を張る

*ひじ

直角に曲げて、意識して引く

*歩幅

普通の歩き方より
大きめの歩幅で

*足

地面に着くほうの
足はつま先を上げ、
かかとから静かに
着地

*足

蹴るほうの足は
指で地面を押すように

歩幅は…?

歩幅は「かかとからかかとまでの長さ」です。

標準的なウォーキング歩幅の目安は

身長 (cm) - 100cmです。

身長165cmの人なら

65cmです。

年齢とともに歩幅は狭く
なると言われています。

標準的な歩幅+10cm以上
を目標に歩きましょう!

Shoes 正しい靴選び

ウォーキングに専用シューズが必要な理由

ジョギングとウォーキングは同じ靴で大丈夫と思っていませんか？実はウォーキングはジョギングより地面との接地時間が長いことから、足首などに過度の負担がかからない機能と高い安定性が必要になってきます。また、踏み込み時には自然に後足の足指が開いて踏ん張るため、足先にゆとりも必要です。

ウォーキングシューズ選びのポイント

ウォーキングの距離やスピードによってポイントは若干変わりますが、どんな機能をもつ靴を選べばいいのか主なポイントを確認しましょう。



効果的にウォーキングをするには、歩幅を大きくするために、ある程度の靴重量が必要です。着地時の安定性があるものや、足の指のつけ根部分が屈曲しやすい構造になっていることなども大切な要素となります。

正しい靴の履き方

①靴下のしわやヨレを伸ばして、靴の中に異物などがいないか確かめながら履きます。



③結び目がゆるまないように靴ひもを引っ張りながらトントンと2〜3回かかとをつけ、さらに靴ひもを引っ張り、足首を固定させます。



②地面に足裏全体をぴったりつけた状態で、靴ひもを軽く結びます。



④前かがみになった状態で爪先を曲げながら靴ひもをしっかりと結びます。



足のケアをしましょう

毎日の手入れが重要です



毎日足を洗う

足全体をていねいに洗って、よく乾かすこと。とくに指の間を清潔にしておきましょう。

皮膚が乾いたら、ローションをつける。



足の爪はまっすぐに切る



足にフィットする靴下をはく

ぶかぶかの靴下は、まめができる原因になるので、はかない。厚手の5本指靴下がおすすめです。

足のまめについて

まめは摩擦熱によって生じます。歩いていて熱く感じる部分があれば、靴を脱いでチェックしてみてください。まめができていたら、まめの皮は取り除かず、足を洗って市販のまめ用パットで保護しましょう。(皮を取り除くと化膿したり、痛みがひどくなってしまうことがあります)

Attention ウォーキングの注意点

水分補給について

ウォーキングをすると、体温はだんだん上昇し、発汗によって体温を下げようとしていきます。体内の水分が不足すると、体温はどんどん上がり、熱中症を起こしたり、血液の粘性が高まることで、脳梗塞や心筋梗塞等の危険性が高まります。

歩き始める直前と歩き終わった後には、コップ1杯程の水分補給を行い、歩いている途中で、のどの渇きを感じる前（15～20分おきを目安）にできるだけたくさん飲むようにしましょう。

ウォーキング中の水分補給は水が基本ですが、スポーツドリンクは汗となって失われるミネラルやエネルギーが含まれており、暑い日の水分補給に適しています。カフェインを含む飲み物は水分を体外へ排出する働きがあり、水分補給にはあまり適していません。



何か、からだに異常がおきたら、すぐに対処しましょう

関節の痛み、 関節炎の再発

歩くのをいったんやめて休み、痛みが続く場合は、かかりつけの医療機関を受診するようにしましょう。



心臓の鼓動が異常、 胸の痛み、めまい、冷や汗

すぐにお医者さんにみてもらってください。

疲れ、息切れ

からだが無理をしている証拠ですから、歩くペースや頻度を落としましょう。

足の筋肉のけいれん

座って、筋肉がほぐれるまでマッサージをします。お風呂でもマッサージしましょう。



ふくらはぎ、すねの筋肉の痛み

やわらかい地面を歩くようにし、次に歩くときは無理をしないようにしましょう。

めまい、わき腹の痛み、吐き気などの異常な症状が出たら、ペースを落とすか、ウォーキングをやめましょう。

症状が続くようなら、ウォーキングを再開する前に医師に相談してください。

ウォーキングをすると筋肉は損傷（疲労）するため、再生させるためにたんぱく質が豊富な食事をとりましょう。



Warm up Stretch

ウォームアップストレッチ

休息状態にあった体を運動できる状態に整えるために、筋肉や腱を伸ばして体の柔軟性を高め、けがや故障を防ぐことが目的です。冬場はいつもより多めに足踏みなどをして、体を十分温めるといいでしょう。

※番号順に実施していきましょう。番号のないものは応用編です。

1 足踏み

両手を前・横に開きながら足踏みをしてスペースを確保しましょう。手・ひざを少し高く上げて、身体全体をほぐします。



2 背伸び

足は自然に置き、まっすぐ前を向きます。手の指を組んで裏返し、頭上に上げて体をゆっくり引き上げて背伸びします。



3 体側伸ばし

足を少し横に開いて、手を再び組んで頭上に。手を上に引き上げながら横に倒します。



4 上体回し

手を組んだまま前方に伸ばしてぐるっと上体を回し後方へ向きます。



5 後方に倒します。



6 前後伸ばし

手を前方に伸ばして上体を前に倒します。背中・腰・脚の裏側を伸ばします。



7 足の振り出し

足先をひざが伸び切れるように軽く8回振り出します。最後は前に振り出したまま、足首のストレッチをします。



足首回転

つま先でできるだけ大きな丸い円を描くように回します。

つま先前後

つま先を引き寄せて5つ数えます。つま先を伸ばして5つ数えます。



次のページにつづきます→

8 足の甲伸ばし

左足で体を支え、右足をつま先まで伸ばし後ろに引いてつま先を地面につけます。前ひざを曲げて後ろ足の甲を伸ばします。



9 アキレス腱伸ばし

体を起こして後ろ足の足裏全体を地面につけます。後ろ足のかかとをつけたまま、前ひざを曲げて体重を前足に乗せ後ろ足のふくらはぎ・アキレス腱を伸ばします。



さらにもう一步後ろに引き、かかとを上げ、深く腰を落として後ろ足を伸ばします。



股関節を伸ばす

前ひざがつま先より前に出るようにさらに深く沈み股関節を伸ばします。ゆっくりと立ち上がります。

内ももと背筋を伸ばす

大きく足を広げ、腰を落とします。膝をなるべく外側に向け、ももの内側の筋肉を伸ばします。さらに肩をゆっくり前に出し、膝を広げるように押し、ももの内側と背中を伸ばします。左右交互に行います。



10

ひざ抱え

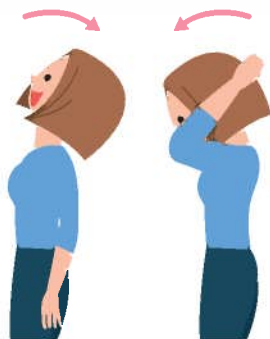
片足立ちになり、もう一方の足を体の前で両手で抱え込み、後ろ側の太ももの筋肉を伸ばします。



11

首曲げ①

頭を後ろへ倒します。両手を後頭部にかけ、頭を前に倒します。



12

首曲げ②

腰幅で背筋を伸ばして立ちます。首を左右前後に曲げ、それぞれ気持ちよく伸びたところで10数えて戻します。



首回し

10数えながらゆっくりと大きく一回転させます。反対にも同様に。



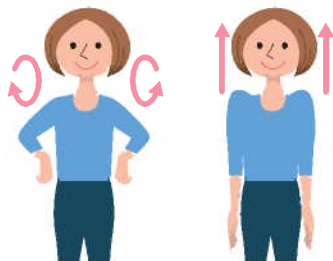
13

肩すぼめ

両肩を耳につける気持ちで、ギューッと引き上げて、ストンと落とします。3回くり返します。

肩まわし

肩を回転します。まずは前方から後ろへ、肩を意識して8回、回します。次は後ろから前へ。



Cool down Stretch

クールダウンストレッチ

クールダウンは明日へ疲れを残さないためにぜひ行いましょう。クールダウンのためには、できれば靴を脱いで脚を伸ばしてストレッチすることが望ましいので、腰を下ろせる場所や、自宅でじっくり行いましょう。片側のストレッチが終わったら、もう一方のストレッチを行います。

1

つま先から、足指を両手を使ってマッサージ、曲げたり、回したり、引っ張ったりします。土踏ますを親指で押します。かかと、甲、足首回り、アキレス腱もマッサージします。



2

ふくらはぎを両手で挟み込み、血液を心臓に戻すつもりで足先から元の方に揉みほぐします。ひざの回りもマッサージ。太もも回りも同じように行います。



3

体の前で両足の裏を合わせ、できるだけ引き寄せます。つま先を両手でつかんで、背筋を伸ばし、顔を伏せないで体を前に倒します。内ももを伸ばします。



4

片方の足は軽く曲げておき、もう片方は自然に伸ばします。同じ側の手でつま先をつかんで引き寄せます。足裏、アキレス腱、ふくらはぎ、ひざの裏側を伸ばします。



5

次に、反対に指先でつま先を押して伸ばします。足の甲、すねを伸ばします。さらに体を倒して押します。



6 つま先をを起こして立て、足首を内側に回転させ、足の親指をつけます。次に、反対に回して小指をつけます。



8 片足を曲げ、かかとをお尻の横に置きます。両手を後ろにつき上半身を支えます。手を少しずつ後ろに引いてふとももの前側の筋肉が気持ちよく伸びたところで止めます。背中が地面につけられればゆっくりつけ、しばらくふとももの前側を伸ばします。



7 両手を上げ仰向けに寝て、全身を伸ばします。



9 両足を伸ばしたまま仰向けに寝ます。片足のひざを曲げ両手で抱え込みます。太ももの裏の筋肉を伸ばします。



10 交差させたまま両足裏で体を支え、上半身を前屈します。背中を丸めたり、手はひざに置いたまま顔を上げて背中を反らせます。後ろ側の足の裏側がよく伸びます。



Training 筋力アップ トレーニングをしよう

椅子に座ってできるストレッチ

ストレッチは毎日、筋トレは2~3日に1回続けることで効率よく筋肉をつけられます。



ひざ裏のストレッチ

いすに浅く腰掛け、背筋を伸ばし、脚をまっすぐ伸ばします。

10秒間を2セット行います。(反対も行う)

次に、つま先は天井、上半身を徐々に前に倒し、右手でつま先をつかむようにします。

息をゆっくり吐きながら、呼吸は止めないように10秒間×2セットです。(反対も行う)



臀部のストレッチ

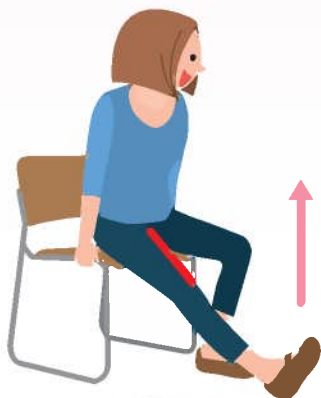
右足首を左ももにのせます。そのまま10秒間×2セット(反対も行う)

応用編です

そのままの状態、上半身を前にゆっくりと倒します。お腹をひっこめるイメージで、顔は下を向かないようにしましょう。10秒間×2セット(反対も行う)

椅子に座ってできる筋トレ

日常生活のなかに筋力トレーニングを取り入れることによって、体をより丈夫に鍛えることができます。足・腰・腹部の筋力アップとともにバランス能力も高まり、歩行そのものも改善されていきます。筋肉を意識的に動かし、体全体の筋力を高めておきましょう。



太ももの前面の筋トレ

浅くいすに腰掛け、背筋を伸ばし、手はいすを掴みます。右足を伸ばし、つま先を天井に向けます。その状態で左足の高さまで上げます。太もも全面とお腹の筋肉に力が入っている感覚があれば、OKです。その状態で10秒間×2セット行います（反対も行う）



太ももの内側と股関節の筋トレ

先ほどと同じ体勢、右足を伸ばし、小指側へ向かって足をひねります。10回繰り返します。（反対も行う）



お腹の筋トレ

いすの背もたれに背中をつけ、両手でいすをつかみ、体を支えます。その状態で両足を少し持ち上げます。太ももとお腹の筋肉に力が入っている感覚があればOKです。10回繰り返しましょう。

Namioka 浪岡地区①

花岡プラザから西山公園展望台までは数百m緩やかな上り坂。展望台では岩木山を一望できます。西山公園から湿生花園まではりんご畑風景を楽しめます。湿生花園はキャンプ場スペースがあり、ウォーキングだけではなく浪岡の自然を満喫できます！

花岡のんびり散策コース

西山公園～湿生花園

数十メートルの上り坂＆下り坂があります。しばらくりんご畑の中を歩いていけます。運がよければ畑の中を走るキジを目撃できるかも！！



西山公園



入口付近にはイチヨウの木、園内にナナカマド、アジサイ、桜の木等があります。所々に東屋があり、キャンプができるスペースもあります。

道の駅なみおかアップルヒル～展望台へは歩行者専用の道があります。下り坂で両わきにラベンダーが植えられています。また栗の木もあります。

浪岡湿生花園



花岡公園

花岡プラザ～展望台は緩やかな数百メートルの上り坂で、岩木山をバックに歩けます。



花岡のんびり散策コース

コース距離 …… 約 5 km

歩 数 …… 約 8,200 歩

分 数 …… 70 分

消費カロリー … 250kcal

浪岡・北中野名所巡りコース

コース距離 …… 約 7 km

歩 数 …… 約 9,700 歩

分 数 …… 90 分

消費カロリー … 330kcal



旧坪田家住宅

浪岡・北中野名所巡りコース



常田健士蔵のアトリエ美術館

Namioka 浪岡地区②

浪岡川沿い緑道公園コース



浪岡川沿い緑道公園コース

(浪岡城跡内ルートを含めます)

コース距離 …… 約7km

歩 数 …… 約11,900歩

分 数 …… 90分

消費カロリー … 359kcal

浪岡城跡内ルート



浪岡駅～アップルヒルコース



浪岡駅～アップルヒルコース

コース距離 …… 約1.6km

歩 数 …… 約2,400歩

分 数 …… 30分

消費カロリー … 72kcal



浪岡川沿いの桜や
紅葉は絶景です！

浪岡八幡宮

青森市中世の館

青森市役所
浪岡事務所

浪岡郵便局

浪岡病院

浪岡遊歩道入り口

JR浪岡駅

スタート&ゴール

折り返し
道の駅なみおか
アップルヒル

花岡公園

花岡プラザ

青森病院

浪岡湿生花園



Sannai/Nogiwa

三内霊園・
野木和公園

三内霊園歴史散歩コース

3kmの道のりの中で、
たくさんの 著名人
(棟方志功など) の
お墓や三内ならではの
歴史に触れることが
できます。博学に
なるおすすめコース
です。



(平和塔) 仏舎利塔

上堤

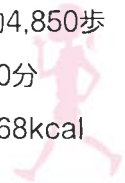
三内霊園歴史散歩コース

コース距離 …… 約 3 km

歩 数 …… 約4,850歩

分 数 …… 60分

消費カロリー … 168kcal



※このコースは三内を美しく元気にする会が
企画する三内霊園歴史散歩のコースです。

野木和公園一周コース

コース距離 …… 約3.5km

歩 数 …… 約4,800歩

分 数 …… 50分

消費カロリー … 155kcal

野木和公園一周コース



秋の紅葉シーズンには、たくさんの美しいもみじに彩られ、橋から眺める景色に心もリフレッシュできます。

(※時期によっては「クマ・サル出没注意」の看板警告が出されることもありますのでご注意ください。)



Okidate 沖館

沖館ベイエリア絶景コース

※帰りは一部濃いピンクのルートを通りました。

沖館ベイエリア絶景コース

コース距離 …… 約6.3km

歩 数 …… 約11,050歩

分 数 …… 90分

消費カロリー … 371kcal

ベイエリアの海を感じるウォーキングコースです。

さわやかな潮風とともに車の移動では見られない青森ならではの景色を楽しみましょう！春は桜も楽しめます！

スタート&ゴール

沖館市民センター



P

青森市森林博物館

青森ハイブリッジ

A-FACTORY

ねぶたの家
ワ・ラッセ

青森駅



西灯台



ハイブリッジ



西灯台
(折り返し)

道のりは長いけどここまでたどり着くとステキな景色が見られます！疲れも吹っ飛びますよ！

青森港

函連絡船メモリアルシップ
甲田丸

青い海公園

青森県観光物産館
アスパム

聖徳公園

アスパムで一休み

青い森公園と聖徳公園
はモニュメントがたくさんで
見どころ満載！

Machiteku 街てく

街てく風景コース

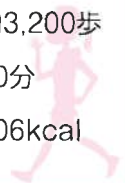
街てく風景コース

コース距離 …… 約 2 km

歩 数 …… 約 3,200 歩

分 数 …… 30 分

消費カロリー … 106 kcal



街てく歴史コース

コース距離 …… 約2.5km

歩 数 …… 約3,960歩

分 数 …… 40分

消費カロリー … 132kcal



爽やかな海風を感じながらゆっくり街並みを歩き、歴史や著名人の足跡を辿ることができます。

【街てくに関するお問い合わせ】

青森観光交流情報センター内

あおり街てく TEL 723-4670

Park

公園めぐり 平和公園～セントラルパーク

公園めぐりコース



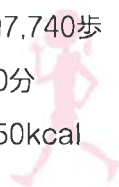
公園めぐりコース

コース距離 …… 約 5 km

歩 数 …… 約7,740歩

分 数 ··· 60分

消費カロリー・・・250kcal



春には町会毎に植えられた、色とりどりの花壇が目を楽しませてくれます。

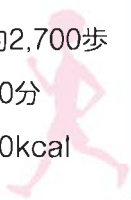
セントラルパークコース

コース距離 …… 約1.7km

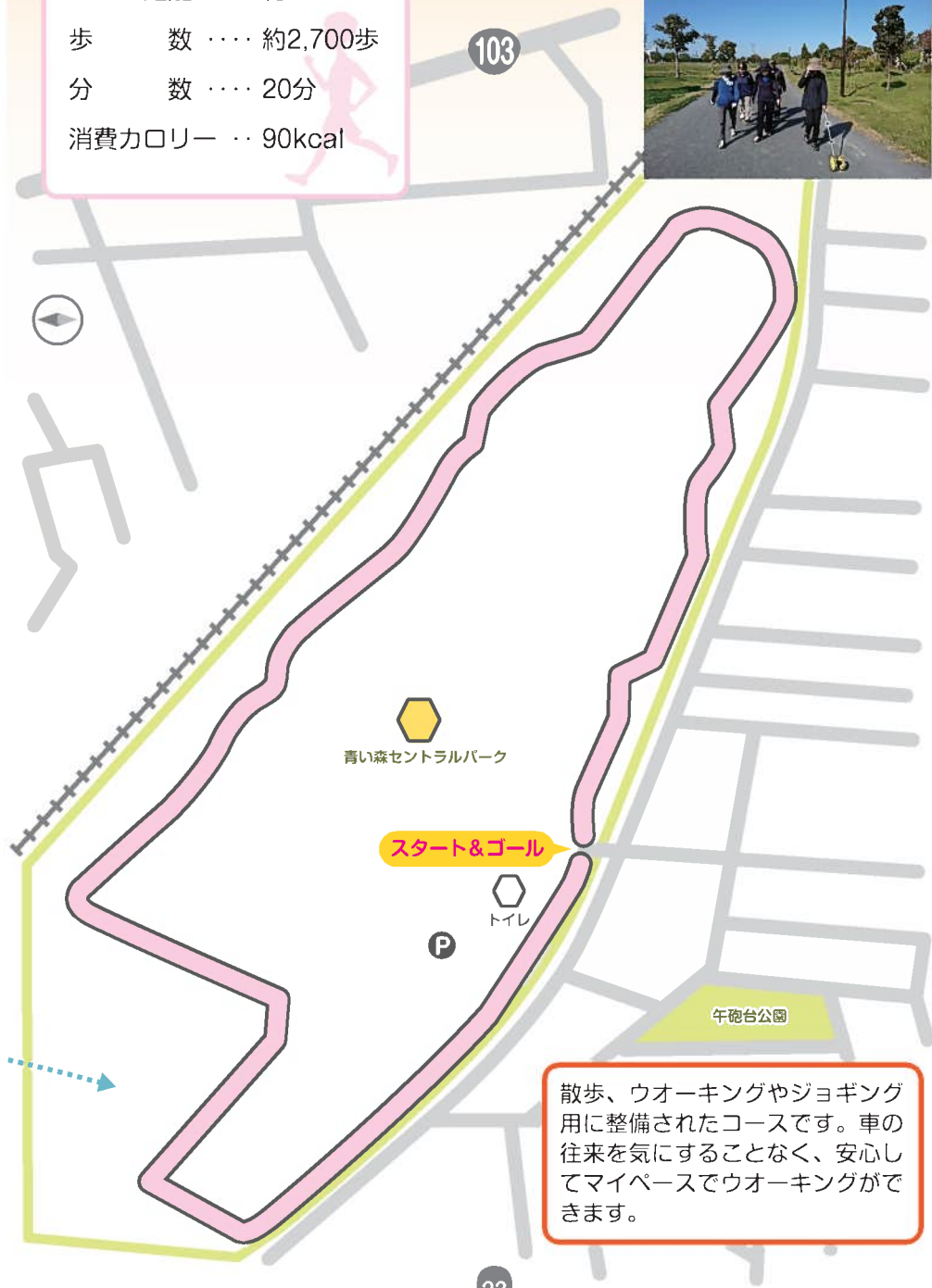
歩 数 …… 約2,700歩

分 数 …… 20分

消費カロリー … 90kcal



セントラルパーク



散歩、ウォーキングやジョギング用に整備されたコースです。車の往来を気にすることなく、安心してマイペースでウォーキングができます。

Promenade

文芸のこみち・ 遊歩道緑地コース

文芸のこみちコース

偉人たちの歌碑を見ながら歴史に思いを巡らせて並木道を歩くことができます！季節ごとに風景の移り変わりを楽しむことができます。

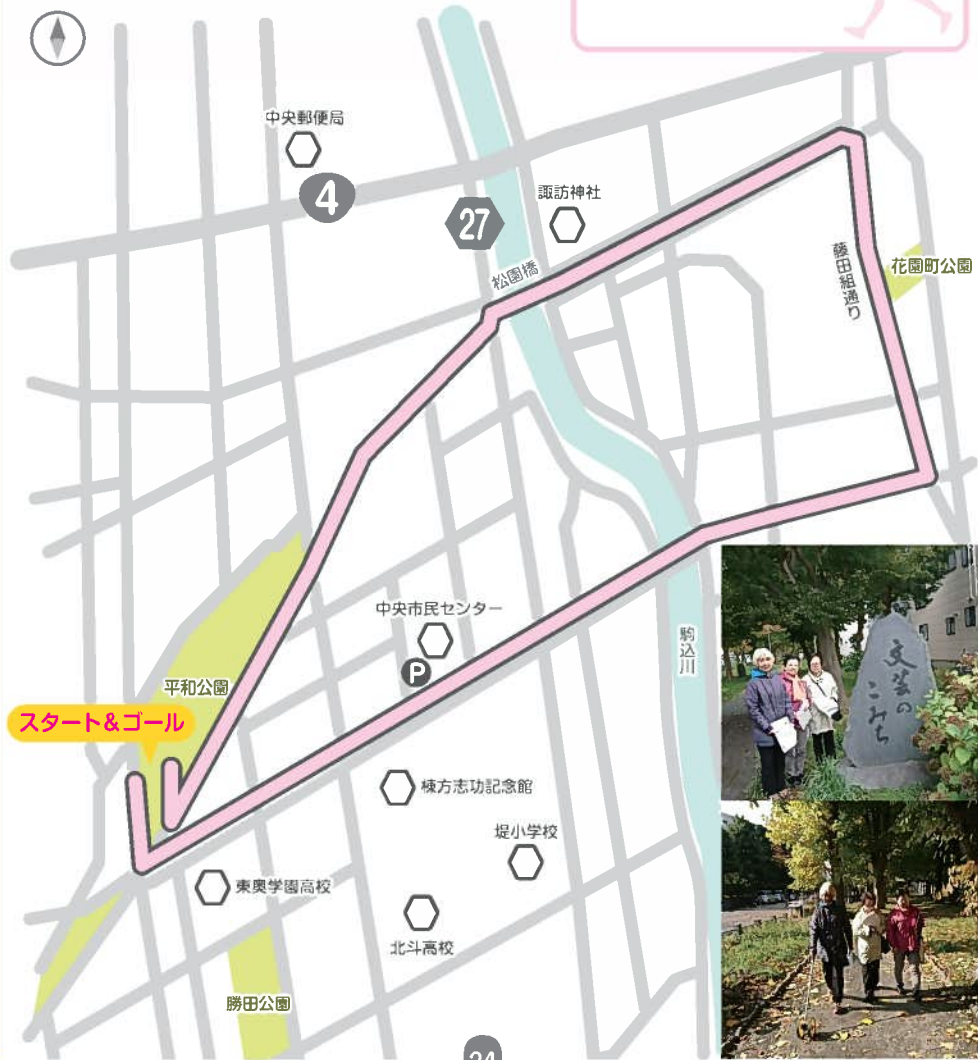
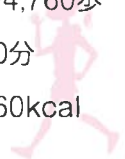
文芸のこみちコース

コース距離 …… 約 3 km

歩数・・・約4,760歩

分 数 ··· 50分

消費カロリー・・・160kcal



遊歩道緑地コース

コース距離 …… 約7.3km

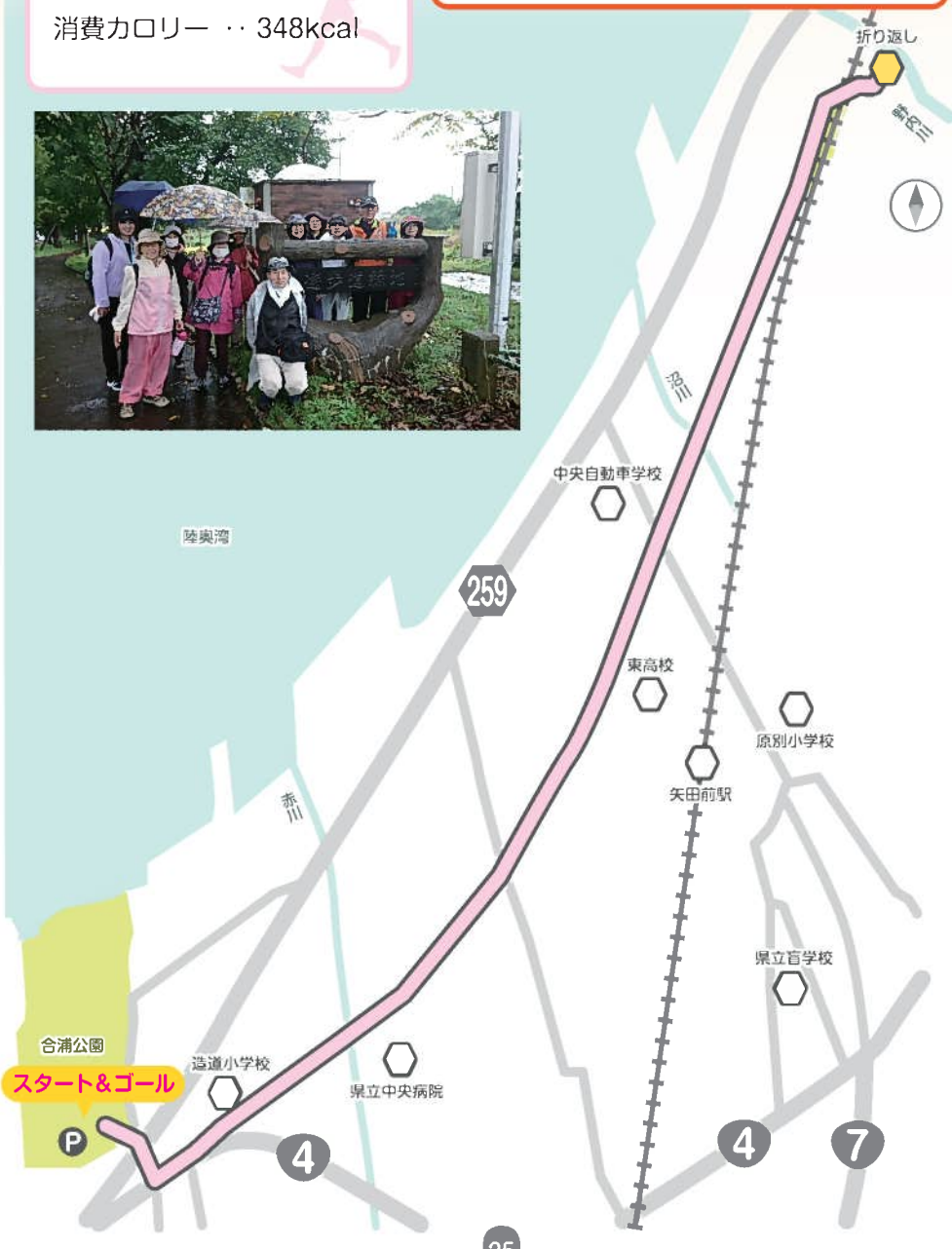
歩 数 …… 約10,400歩

分 数 …… 100分

消費カロリー … 348kcal



距離は長いですが、緑と風を感じながらマイナスイオンたっぷりの並木の中を歩くことができ、心も体もリフレッシュできます！



Gappopark 合浦公園

合浦公園コース

コース距離 …… 約1.6km

歩 数 …… 約2,650歩

分 数 …… 20分

消費カロリー … 90kcal



陸奥湾

外周コース





石碑めぐりコース



番号は、石碑の場所です。
合浦公園には、31箇所もの
石碑があり、入り口に石碑
の説明があります！

ぐりと公園の風景を楽しむコース、石碑をめぐって合浦公園と青森の歴史に思いを馳せるコース、同じ公園ですが、2つの楽しみ方ができますよ！

Tsutsui 筒井

筒井歴史発見コース



筒井歴史発見コース

コース距離 …… 約 6 km
歩 数 …… 約 9,450 歩
分 数 …… 60 分
消費カロリー … 266 kcal

歴史発見コースは、筒井地区を発展させた奥深い歴史を石碑を巡りながら感じることができます。スポーツ広場コースは自然満喫コース。スポーツ広場から見える、晴れた日の八甲田は絶景ですよ！

※帰りは一部濃いピンクのルートを通りました。

スポーツ広場コース

スポーツ広場コース

コース距離 …… 約5.5km

歩 数 …… 約7,270歩

分 数 …… 50分

消費カロリー … 240kcal

スタート&ゴール

駒込川沿いの遊歩道。川のせせらぎや鳥の声を聞きながら歩きましょう。



Tsukuda

つくだウェザーパークを基点としたコース

①RAB・駒込川コース

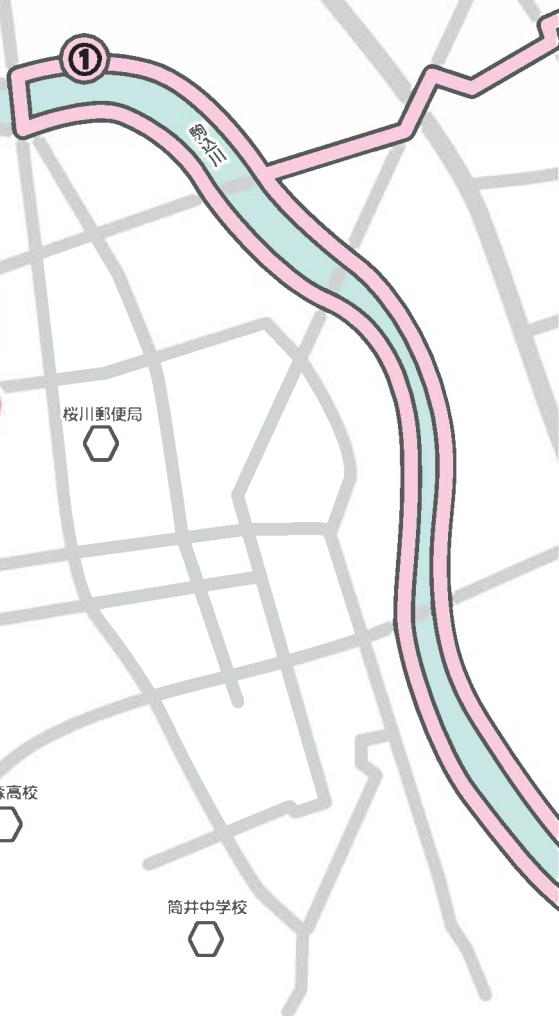
RAB・駒込川コース

コース距離 …… 約4.8km
歩 数 …… 約7,140歩
分 数 …… 70分
消費カロリー … 255kcal

②生協・佃中コース

生協・佃中コース

コース距離 …… 約2.2km
歩 数 …… 約3,870歩
分 数 …… 30分
消費カロリー … 136kcal



昭和の頃、現在の青森放送の本社屋の建っている近くは、通称「文化村」と呼ばれていました。牧場があり、歌人、画家、教師など文化人が多く住んでいたそうです。



③保健大学コース

保健大学コース

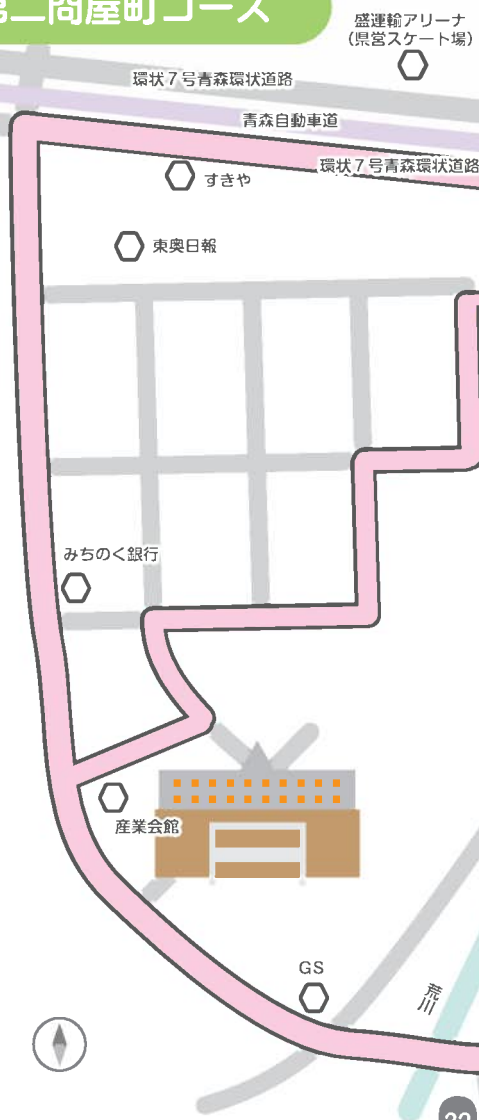
コース距離 …… 約 4 km
歩 数 …… 約 7,510 歩
分 数 …… 60 分
消費カロリー … 256kcal

Tonyamachi

ビジネスマン向け問屋町コース

車で通りすぎることが多い地域ですが、実際に歩いてみると車窓から見える景色とは全く違い、大星神社や荒川河川敷など、とても楽しくウォーキングできます。お昼休みにちょうどいい距離なので、ウォーキングを楽しんでいただければと思います。

第二問屋町コース



ハツ役北公園

私たちが歩きました。
歩幅広め、少し早歩きで歩いた
実測値です。

第二問屋町コース

コース距離 …… 約3.5km

歩 数 …… 約4,355歩

分 数 …… 50分

消費カロリー … 154kcal

はまなす会館

スタート&ゴール

青森銀行

問屋町荒川河川敷コース

コース距離 …… 約2.5km

歩 数 …… 約3,100歩

分 数 …… 30分

消費カロリー … 110kcal



問屋町大星神社コース

問屋町大星神社コース

コース距離 …… 約1.9km

歩 数 …… 約2,570歩

分 数 …… 20分

消費カロリー … 91kcal



Toyama 戸山

戸山団地内コース

今ではほとんど見られなくなったメダカが見られるかも！？秋にはあたり一面黄金に輝く田園風景を見ることができます。



戸山団地内コース

コース距離 …… 約6.6km
歩 数 …… 約8,790歩
分 数 …… 80分
消費カロリー …… 285kcal



魅力発見チャレンジコース

参道の長い石段を登りきると青森市内を見渡すことができます。
境内の端にある巨大な釜懸の松も見ものです。



釜懸神社

魅力発見チャレンジコース

コース距離 …… 約8.6km

歩 数 …… 約11,760歩

分 数 …… 120分

消費カロリー … 415kcal

※てくてくコースは
チャレンジコースの
約半分です。



戸山地主神社

てくてくコース

スタート&ゴール

チャレンジコース



「是我花王」石碑

「是我花王」石碑

玉清水遺跡

第二養護学校

斧懸神社

戸山中学校

戸山市民センター

戸山西公園

青森自動車道

赤川

赤川



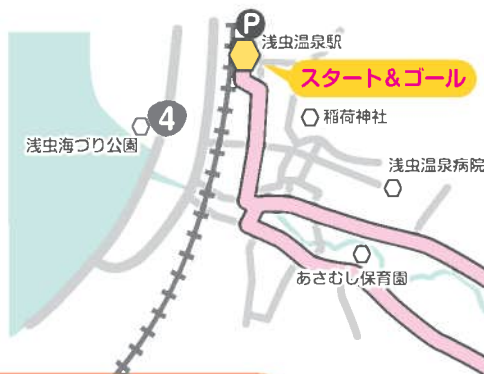
Asamushi 浅虫

クアオルトコース

いつものコースはピンク色のコースです。天候によって緑色のコースに変更等あります。



クアオルトコースは森の中でヨガを行い、マイナスイオンたっぷり。展望所からの浅虫の風景は絶景です！



ほたる湖コースは道中に温泉街があり、温泉を飲んだり、足湯を楽しむことができます！紅葉の季節が特にオススメです！

ほたる湖コース

クアオルトコース

コース距離 …… 約 4 km

歩 数 …… 約7,660歩

分 数 …… 40分

消費カロリー … 255kcal

ほたる湖コース

コース距離 …… 約4.5km

歩 数 …… 約8,030歩

分 数 …… 50分

消費カロリー … 264kcal

※緑色のコースを歩いた実測値です



Let's Walking

冬場でも歩こう！体力アップ室内ウオーキング！

歩く距離や速度などにも工夫しながら計画的にウオーキングを実践することで、運動効果を高めていくことができます。体力増進、健康効果などの変化を実際に体で感じられるようになってきたら継続しやすくなるはずです。

サンドームを活用して『体力アップウオーキング』を実践してみました！

企画した健康づくりリーダーの感想

サンドームのジョギングコースは、天候を気にすることなく、また、自分の体力にあわせて歩いたり、休んだりできるのがよい点でした。

いつものウオーキングも、ゆっくり歩いたり、速く歩いたりする歩き方に変えるだけで、筋肉にかかる負荷が、全く違い、短い時間でも、いい汗が流れました。
(緑地区健康づくりリーダー)



ゆっくり歩き、速歩きを体験！

サンドームのジョギングコースは1周300m！ゆっくり歩いたり、速く歩いたりすることで、カロリー消費のほかにも、筋力アップも期待できますよ！

お問い合わせ

☎ 017-729-3106

青森市大字浜田字豊田123番地 6



冬でも歩ける室内ウォーキング！

元気プラザと西部市民センターでは、生活習慣病などの疾病予防や健康の保持増進のため、ウォーキングやストレッチを自主的に行う「のびのびウォーキング事業」を実施しています。

元気プラザのウォーキングコースは1周100m、西部市民センターのウォーキングコース1周70m。

1回利用料は200円（2時間）

お問い合わせ

☎ 017-743-6111

（元気プラザ）

青森市佃2丁目19番13号

（西部市民センター）

青森市大字新城字平岡163番地22



元気プラザ



西部市民センター



鏡貼りのフィットネスルームでストレッチ

花岡プラザには温泉を活用した浴場施設のほか、健康づくりフロアがあり、屋内型ウォーキングコースやトレーニングルームなどで気軽に運動することができます。

健康づくりフロアは1回利用料一般100円、中高生70円です。

お問い合わせ

☎ 0172-55-6363

青森市浪岡大字女鹿沢野尻14-1



花岡プラザ

Record Sheet

健康記錄表

月

月

	歩数	体重	備考
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

	歩数	体重	備考
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

※ウォーキングを継続させるため、ぜひコピーしてご活用ください。



月

	歩数	体重	備考
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

月

	歩数	体重	備考
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			



LET'S WALK!

作成 青森市・青森市健康寿命延伸会議 2018年発行

協力 特定非営利活動法人 青森県ウオーキング協会
特定非営利活動法人 青森県健康・体力づくり協会
あおもり健康づくりリーダー・サポーター
あおもり職域健康づくりリーダー
(協同組合青森総合卸センター)
青森市浪岡地区保健協力員
青森観光交流情報センター
あおもりクア（健康）ガイド協会

マップに関するお問い合わせ

青森市保健所健康づくり推進課（元気プラザ） TEL 017-743-6111