

KANOYA FUN WALK

～ふるさとの謎を解き明かそう～

鶴羽・花岡コース

古里・海道コース

白水・体大コース

注意事項

- 子どもだけでの活動はしないでください。
- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、必ず少人数(2~4人)で歩いてください。
- 活動中に他のグループと重なった際は十分な距離(10m以上)を保って歩いてください。
- マスクをつけて、歩いてください。
- 歩き終わったら、手洗い、うがいをしましょう。
- 体調に合わせて歩きましょう。
- 車に十分注意して歩きましょう。
- 実際の道路交通状況に従って歩きましょう。
- 街灯の少ない道が含まれます。明るい時間帯に歩きましょう。
- ケガ、事故等の責任は負いかねます。すべて自己責任のもと歩いてください。**



監修：鹿屋体育大学生涯スポーツ実践センター 中垣内真樹
制作：NPO法人ウェルスボ鹿屋 協力：株式会社スポーツリンクアンドシェア

はじめに

新型コロナウイルスの影響で日常生活の活動自粛が進む中、人々の運動不足が問題視されています。

今回、鹿屋体育大学生涯スポーツ実践センターの中垣内真樹教授を中心に大学所在地の鹿屋市花岡地区(5町内会内)にウォーキングコースを検討し設定、地域の方々に3密を避けていただきながら、日常生活での健康づくりや運動不足解消に活用いただくコースプログラムを作成しました。

ウォーキングコースは3コース、各コースには「健脚コース」、「お手軽コース」があり、コース上にはミッション(課題)を設け、歩く中にゲーム性を持たせたコースプログラムとなっています。

コースマップをより効果的に安心して活用していただけるように、「走行距離」、「所要時間」、「歩数」、「消費カロリー」の目安と併せて「トイレ位置」、「分岐点」、「コース状況」や「AED設置場所」、「避難所」などの情報も記載しております。

ウォーキング初心者はもちろん、ウォーキング実践者にも役立つコースマップとして、皆様の健康づくりにお役立ていただければ幸いです。

監修：鹿屋体育大学生涯スポーツ実践センター 中垣内真樹

制作：NPO法人ウェルスボ鹿屋

協力：株式会社スポーツリンクアンドシェア(クラスマッチ)

1. 鶴羽・花岡コース(旧鶴羽小学校跡地起点) 健脚コース(4km) お手軽コース(2. 6km)

2. 古里・海道コース(花岡学園起点) 健脚コース(4km) お手軽コース(2. 7km)

3. 白水・体大コース(白水町公民館起点) 健脚コース(3km) お手軽コース(2. 6km)

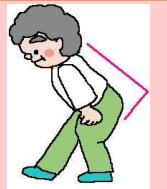
準備運動・整理運動

①ふくらはぎのストレッチ



後ろに引いた足のふくらはぎを気持ちよく伸ばしましょう。

②太もも裏のストレッチ



体が「く」の字になるよう尻を後ろに突き出します。前脚の膝は伸ばしたまま、前脚の太ももの裏側を気持ちよく伸ばしましょう。

③背中のストレッチ



大きな風船を抱えるような感じで背中を伸ばしましょう。

④胸のストレッチ



両腕を後ろで組み、腕を後ろに伸ばしながら胸を前に突き出して胸を伸ばしましょう。

⑤首まわりのストレッチ



両手を頭の後ろで組み、胸を開き左手で右手を気持ちよくゆっくり引っ張りましょう。(反対も行いましょう)



右手を背中に回すように左手で右肘を押します。(反対も行いましょう)

⑥首筋のストレッチ



両手を頭の後ろに添えて、頭を前にゆっくり倒します。



肩から反対側の肩まで、前方のだけゆっくり頭を転がしましょう。

安全に効果的にウォーキングを継続しましょう

体力や活力を維持するには、運動の習慣化が必要です。
まずはウォーキングからはじめましょう。慣れてきたら大股歩行や坂道歩行、階段歩行を取り入れましょう。膝関節痛などを持つ方は、無理しそぎないように注意しましょう。

ウォーキングのおもな健康効果

- 心肺機能（持久力）の向上
- 脚筋力の向上
- 体脂肪（内蔵脂肪）の減少
- 高血糖の改善
- 高脂血症の改善
- 高血糖の改善
- ストレスの解消・心のリフレッシュ

ただし、効果の大小は個人差が大きいので、効果を期待しそぎず、まずは習慣化を心がめましょう。

正しい歩き方
自分に合った歩き方を！
フォームにはあまりこだわらない！

背筋を伸ばす
腕を大きめに振る

☆腰や膝に痛みがある場合、歩幅を広くすると関節にかかる負担が大きくなるので、自分に合った歩幅を見つけましょう。



ウォーキング実践時の注意事項

体調管理に注意して、無理はしないように、継続することが大切です。

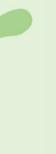
○簡単いいので準備運動をしましょう(足首回し、膝の屈伸、アキレス腱伸ばしなど)。

○水分を取りながら歩きましょう(20分毎に100~200ml程度)。

○満腹時・空腹時のウォーキングはなるべく避けましょう。

○朝早ウォーキングの前に水分補給・糖質補給を心がめましょう。

○夜間時ウォーキングの後はぬるめのお風呂に入ったり、ストレッチをしたり、身体を落つかせるように心がめましょう。





ミッション答案用紙

自由に活用してください。

鶴羽・花岡コース		古里・海道コース		白水・体大コース	
①	見つけた・見つけられなかった	①	見つけた・見つけられなかった	①	
②		②	見つけた・見つけられなかった	②	見つけた・見つけられなかった
③	見つけた・見つけられなかった	③	見つけた・見つけられなかった	③	見つけた・見つけられなかった
④	見つけた・見つけられなかった	④	見つけた・見つけられなかった	④	
⑤	①1匹・②3匹・③たくさん	⑤	見つけた・見つけられなかった	⑤	研究センター
⑥		⑥	段	⑥	の森
⑦	見つけた・見つけられなかった	⑦	見つけた・見つけられなかった	⑦	
⑧	撮った・撮らなかった	⑧	見つけた・見つけられなかった	⑧	
⑨		⑨	見つけた・見つけられなかった	⑨	
⑩		⑩		⑩	
⑪		⑪		⑪	