

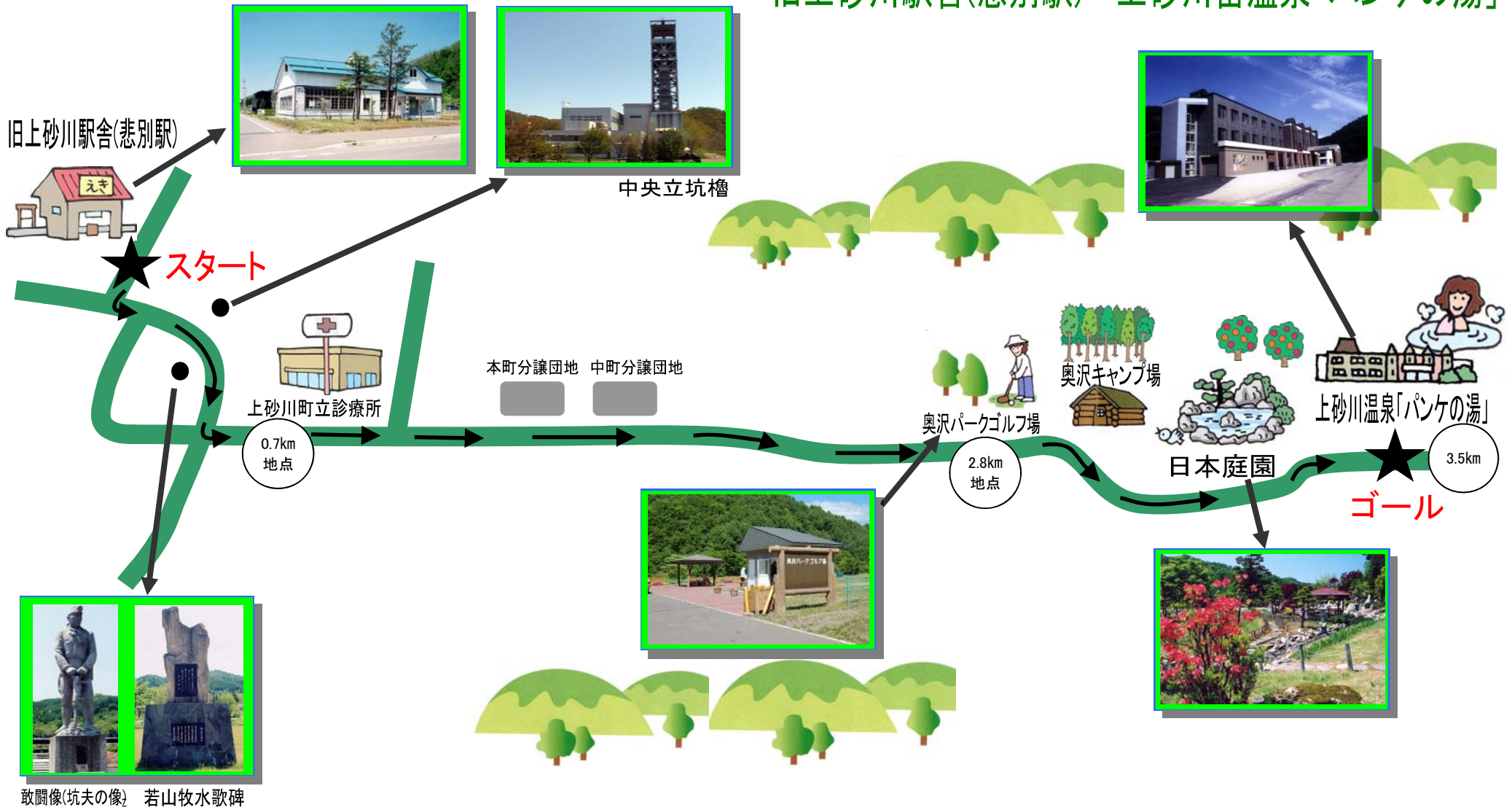
「健康の里」ウォーキングコースマップ

～”深緑のこもれび”ウォーキングロード～

【全長3.5km】

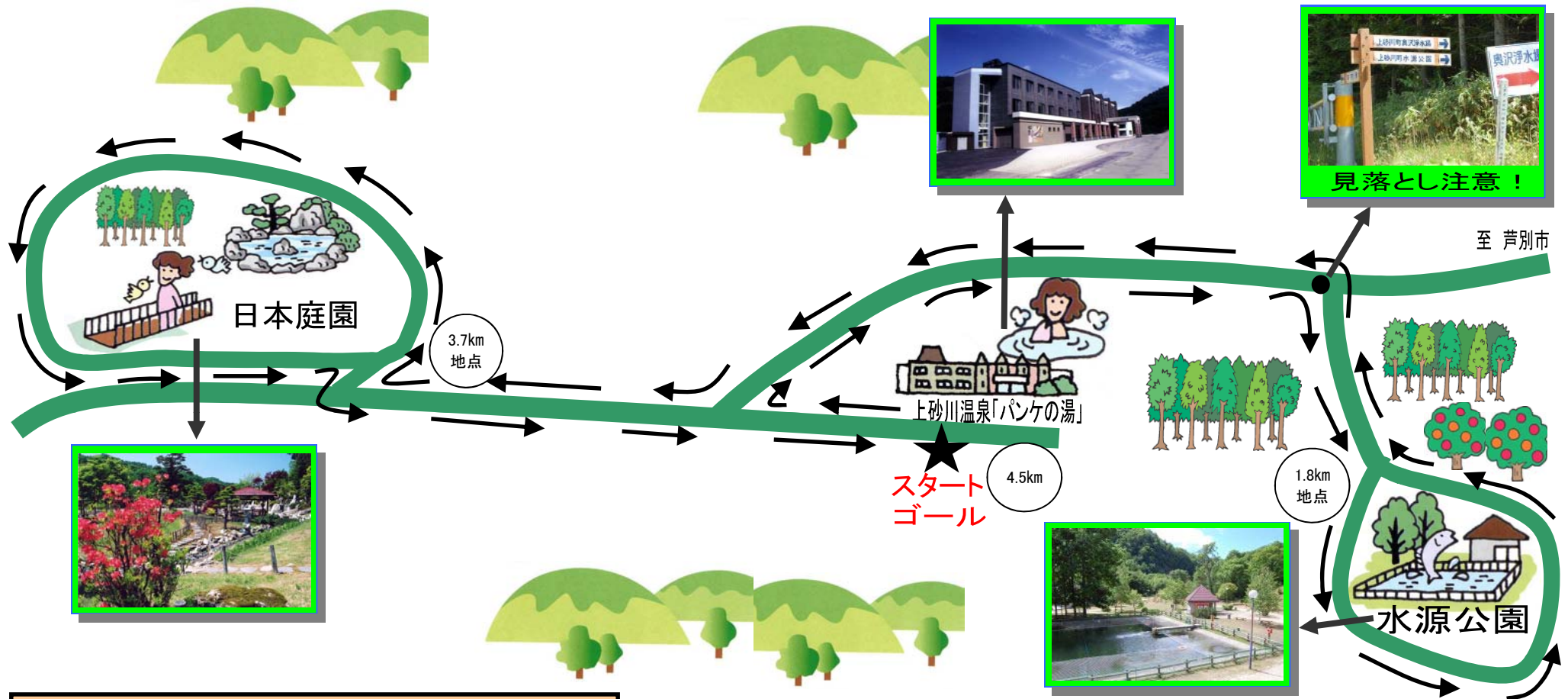


旧上砂川駅舎(悲別駅)～上砂川岳温泉「パンケの湯」



～”野鳥の鳴く森”ウォーキングロード～ 【全長4.5km】

上砂川岳温泉「パンケの湯」～水源公園～日本庭園(1周)～上砂川岳温泉「パンケの湯」



ウォーキングワンポイントアドバイス 正しいフォームで歩こう

- 1) 頭・目
 - ・進行方向をまっすぐ見て、あごを軽く引き、頭をグラグラさせない
- 2) 上体・腕
 - ・肩の力を抜き、リラックス
 - ・背筋を伸ばす
 - ・おなかを引き締める
 - ・ひじを軽く曲げ、腕を歩調に合わせ、テンポよく振る

- 3) 脚
 - ・普段より大きめの歩幅で歩く
- 4) 足
 - ・かかとから着地し、足全体を地面に付けて、つま先で地面をけり出すように歩く
 - ・かかと→足の裏中央のやや外側→小指の付け根→親指に力を入れて踏み込むのが理想

ウォーキングの前にはストレッチを！

- 1) 全身ストレッチ 2) 体側のストレッチ
- 3) 肩と首のストレッチ 4) 脚のストレッチ
- 5) 上体のストレッチ

ウォーキング前、中に水分補給を！

- ウォーキング前
30分～1時間前にコップ1～2杯程度
- ウォーキング中
15分～20分間隔に少量の水分を口に含み、ゆっくりと飲み込む
適した飲み物は、ミネラルウォーターやスポーツドリンクです

ウォーキングコースに関するお問い合わせ先

役場企画振興課地域振興係 62-2011(内線223)