

「スポーツの秋！」

～ウォーキングにでかけよう！～

秋といえば！スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、芸術の秋…などと色々ありますが、皆さんは何を楽しみますか？
秋は暑さも過ぎ、気温がちょうどよい季節です。樹木は紅葉を始め、色鮮やかな街並みになる、そんな景色を見ながら外を歩くのは気持ちがいいものですね！

今回は、「スポーツの秋！」ということで、ウォーキングを安全に行なうための注意事項や、ウォーキングのできる施設などをご紹介します！歩くことは一番身近な運動ですが、歩くという動作でも、リフレッシュが目的の散歩ではなく、身体活動を目的とするウォーキングは、やや早く「きつい」くらいのペースで歩くことをいいます。

この機会に、あなたもウォーキングを始めてみませんか？

ウォーキングを始める前に

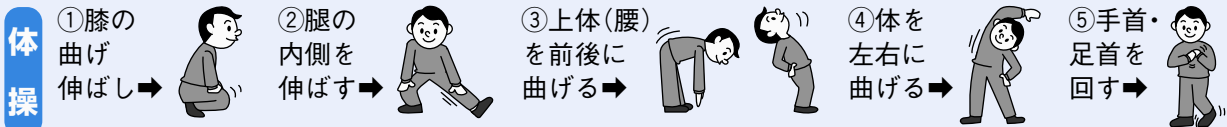
1 体調管理と注意すること

- ▶ 水分補給は、こまめに、たっぷりとりましょう。
- ▶ 自分の身体に合った距離とペースで歩きましょう。
- ▶ 血圧の高い人は、血圧をチェックしましょう。
- ▶ 体調がよくない時（例えば、だるい、睡眠不足、二日酔い、頭痛）や腰痛、膝痛、足がむくんでいるなどの症状がある時は控えましょう。

2 安全への第一歩！ 運動前の準備体操と運動後の整理体操

運動前 ☆準備体操…運動前の身体の筋や関節をほぐし、ケガを防ぐために行います。膝、腿、アキレス腱、足首などの筋を重点的に、全身の筋をよくほぐしましょう！

運動後 ☆整理体操…ウォーキング後すぐに止まることで、心臓への血液の戻りが悪くなることから、不整脈を誘発したり、血圧が急に低下して気分が悪くなる場合があります。それを防ぐために、整理体操もしっかり行いましょう！



※運動後に、足や腰などが赤く腫れたり、痛みがある場合は、整形外科または主治医へご相談ください。

いざ、出発！

3 ウォーキングができるところ

→「中央公園 陸上競技場」を歩いてみませんか？



コースの周りには、ツツジ、サルスベリ、サツキ、松…など 季節の植物がたくさん植えられています！

スタート・ゴール
0M/580M
(反時計回り)

ぶら下がり鉄棒（スプリングバー）…コースの左脇にあり、ぶら下がりが懸垂運動ができます！

★中央公園陸上競技場の周りは、緑に囲まれた「ウォーキング・ジョギング専用コース」!!
1周580mと体調に合わせて歩ける距離で、コースは足に負担の少ない材質を使用しています。
※駐輪場、駐車場、お手洗い、休憩所もあります！

★ほかにも歩ける場所があります！

- わくわくどーむ→室内のウォーキング・ジョギング用コース(有料)…初めて利用する場合は、利用方法の説明を受けましょう。
- 黒目川沿いの道・市内の公園→どちらも四季の花や樹木を見ることができ、黒目川には鮎・鮒・鯉などの魚や、鴨の親子もいます！

4 今後のウォーキング・イベント ※詳細は「広報あさか」でお知らせ

- 朝霞市健康まつり ミニウォーキング→10月18日(日) 午前10時～午後0時30分
「広沢の池、はなみづき公園コース」(予約不要)…広報あさか10月1日号でご案内します。
- へるす☆アップ教室→11月30日(月) 午前9時30分～午後2時
「秋を満喫 平林寺コース」(要予約)…広報あさか11月1日号でご案内します。

●どうしても歩く時間が取れない！という方は…①バスは少し手前の停留所で降りて歩く ②駅や建物では、なるべく階段を使うようにする ③仕事の休憩中や休日に、少し遠くの店まで歩く…など、生活スタイルに合わせて工夫してみましょう！

★自分のペースで続けましょう★