

## ウォーキングを日常に もっと気軽に もっと楽しく

この度、毎日の生活で使っていただけるように、「ショートコース版ウォーキングマップ」を新しく作成しました。全部で9コースとなり、どのコースも京都丹波地域の豊かな緑に囲まれた美しい自然や史跡を楽しみながら歩くことができます。

ウォーキングは、最も手軽に負担も少なくできる運動です。毎日のウォーキングは、健康づくりの強い味方になります。「いつもより10分長く歩くこと(+10)」を意識してみてください。少しきついと感じるくらいの速さで歩くことが健康効果を高めます。最初から無理にスピードをあげず、自分が楽に歩ける速さから、少しずつステップアップしていきましょう！

令和8年2月

きょうと健康長寿推進京都丹波地域府民会議運動普及啓発部会



※本冊子は、「きょうと健康長寿推進京都丹波地域府民会議運動普及啓発部会」の取り組みの一環として、京都丹波地域の府民一人ひとりが健康に対する関心を高め、楽しくからだを動かしながら運動習慣を身につけることにより、健康で長生きできることを目指して作成されたものです。

### ※きょうと健康長寿推進京都丹波地域府民会議運動普及啓発部会

- ・健康ウォーキングや体操イベント等を通して運動の普及啓発を行います。
- ・参画団体：美山歩こう会、Nantan 健歩会、なんたん元気づくり体操グループ、元気アップ体操グループ、  
亀岡市、南丹市、京丹波町、京都府南丹保健所

## ウォーキングの姿勢

### ウォーキング➡まず歩くことから始めよう！

はつらつとした姿勢で、無理なく歩く。

## Let's Walking

### POINT 1

あごを引く。  
でもうつ向かず、  
数十メートル先の  
路面を見て。

### POINT 2

背筋を伸ばす。  
おなかが出っ張ら  
ないように。

### POINT 3

腕はリラックスさせ、  
軽くひじを曲げる。  
足の動きに合わせて  
前後に大きく振ろう。

### POINT 4

足を蹴り上げる時  
に、膝の後ろを  
十分伸ばすように。

### POINT 5

歩幅はできるだけ  
大きく。  
身長 $\times$ 2分の1より  
やや小さめを目安に。



着地は  
かかとから



足の裏で  
地面をとらえる



つま先で地面を蹴り  
体を前進させる

## シューズ選び

つま先に足の指が開く余地があり、  
幅・深さに少し余裕があって、  
ひもで調節できるもの

靴底のかかと部分に、  
着地のショックを吸収する  
弾力性のあるもの

靴底がやわらかで、  
足の裏のそりに密着感があるもの

靴底が厚いもの

靴底が滑りにくいもの

