

ウォーキングの前後に

ウォームアップ

ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液に循環を促します。ケガを防止、膝痛等、疲れをためないために行いましょう。



クールダウン

急に運動を止めると心臓の負担になるため、徐々に終わらせることが大切です。疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎます。

※睡眠不足や体調が悪い時には、無理をしないことも大切です。

連絡先

葛飾区健康部健康推進課 03-3602-1268
葛飾区福祉部地域包括ケア担当課 03-5698-6202
葛飾区教育委員会生涯スポーツ課 03-3691-7111

※このMAPの作成に当たっては、健康づくり推進員のご協力を得ました。

健康遊具とウォーキングで健康づくりマップ



ちょっと実行、ずっと健康。



令和7年7月 第11刷 2,000部

※健康遊具の形は公園により写真と異なる場合があります。

健康遊具の使い方（抜粋） 正しく使って、楽しく健康な身体に！



腹筋ベンチ

バーに足を掛けベンチに仰向けになり、ひざを曲げて利用することで正しい腹筋運動ができます。



背のばしベンチ

深く座り、上体を反らせることで背筋が伸ばせます。上半身の柔軟運動や腰痛予防に効果があります。
(このベンチには「つぼおし機能」もついています)



平均台

バランスをとる運動が行えます。平均台の上を歩くことにより、平衡感覚を刺激し維持することができます。



ぶら下がり

両手で上のバーにつかまりぶら下がりを曲げて利用することで正しい腹筋運動ができます。



前屈

上体を前方に深く倒し、体背面全体の筋肉を伸ばします。目盛りを目安とし、少しずつ深い位置に手が届くよう挑戦できます。



腰ひねり

体をひねるストレッチ運動です。座って足をかけ、手すりで上半身を支え、左右にゆっくり振ることで腰の筋肉を伸ばすことができます。

撮影協力：健康づくり推進員

※消費カロリーは、ウォーキング 10 分=30kcal で、ウォーキングのみ算出しています。(体重 60kg、歩幅 70cm の場合)

おすすめコースⅠ

〔ウォーキング+健康遊具体験〕

距離：約 8.3km (200 分)
<約 405kcal> 約 11,860 歩

スタート	遊具コーナーで準備運動	【5分】
↓		
〔奥戸スポーツセンター公園〕	健康遊具体験	【10分】
↓ (ウォーキング)		
〔中川左岸緑道公園を南下〕		(20分)
↓ (ウォーキング)		
〔中川奥戸展望デッキでひと休み〕		
※東京スカイツリーとハーブ橋の観覧場所		【10分】
↓ (ウォーキング)		(20分)
〔上平井橋を渡る〕		
↓ (ウォーキング)		
〔中川右岸緑道公園を北上〕		(20分)
↓ (ウォーキング)		
〔東立石緑地公園〕	健康遊具体験	【40分】
↓ (ウォーキング)		
〔中川右岸緑道公園を北上〕		(45分)
↓ (ウォーキング)		
〔青砥橋を渡る〕		(30分)
↓ (ウォーキング)		
〔中川左岸緑道公園を南下〕		
↓ (ウォーキング)		
ゴール		
〔奥戸スポーツセンター公園〕		(全行程約 200 分)

超健脚コース

おすすめコースⅡ

〔ウォーキング+健康遊具体験〕

距離：約 4.8km (150 分)
<約 255kcal> 約 6,860 歩

スタート	遊具コーナーで準備運動	【5分】
↓		
〔奥戸スポーツセンター公園〕	健康遊具体験	【10分】
↓ (ウォーキング)		
〔中川左岸緑道公園を南下〕		(20分)
↓ (ウォーキング)		
〔中川奥戸展望デッキでひと休み〕		
※東京スカイツリーとハーブ橋の観覧場所		【10分】
↓ (ウォーキング)		(10分)
〔平和橋を渡る〕		(10分)
↓ (ウォーキング)		
〔中川右岸緑道公園を北上〕		(10分)
↓ (ウォーキング)		
〔東立石緑地公園〕	健康遊具体験	【40分】
↓ (ウォーキング)		(10分)
〔中川右岸緑道公園を北上〕		(30分)
↓ (ウォーキング)		
〔奥戸橋を渡る〕		
↓ (ウォーキング)		
〔中川左岸緑道公園を南下〕		(5分)
↓ (ウォーキング)		
ゴール		
〔奥戸スポーツセンター公園〕		(全行程約 150 分)

健脚コース

おすすめコースⅢ

〔ウォーキング+健康遊具体験〕

距離：約 0.6km (60 分)
<約 45kcal> 約 860 歩

スタート	遊具コーナーで準備運動	【5分】
↓		
〔中道公園〕	健康遊具体験	【10分】
↓ (ウォーキング)		(5分)
〔西亀有せせらぎ公園〕	健康遊具体験	【10分】
↓ (ウォーキング)		(10分)
〔上千葉砂原公園動物広場〕		
※ポニーやリスザル、鳥類の観賞		【10分】
↓		
〔上千葉砂原公園〕	健康遊具体験	【10分】
↓		
ゴール		
		(全行程約 60 分)

安全・安心コース

※おすすめコースはモデルコースです。自由にコースを考えてみてください。

◎この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。