

富山市では、市民の誰もが、それぞれの体力や年齢に応じて、いつでも、どこでも、だれとでも、いつまでもスポーツに親しむことができる生涯スポーツ社会の実現をめざしております。

そのような中、近年市民意識調査では、今楽しんでいるスポーツとして、ウォーキングと答えた方が最も多い結果となっており、全国的にもウォーキングの人気の高まっております。

そこで、市ではこれまで以上に多くの方々にウォーキングを楽しんでいただけるよう「ウォーキングマップ in Toyama City」を作成いたしました。是非このマップをご活用いただき、市内各地域の身近な自然や文化、歴史などを再発見しながらいつまでもウォーキングを楽しんでいただければ幸いです。

● ウォーキングのポイント ●

ウォーキングの効果

- ①生活習慣病の予防や改善にウォーキングを含めた有酸素運動は大変役立ちます。
- ②抗重力と呼ばれる腹筋・背筋・臀部・大腿部・ふくらはぎやすねの筋肉などを自然に鍛えることができます。
- ③歩くことで自然に触れることにより、自律神経のバランスが整えられ、リフレッシュ効果も得られます。

準備体操と整理体操

事前に体温を高め、徐々に運動に適した状態に導入するために準備体操を行いましょう。また、歩いた後は、整理体操を行い、その日の疲労を取り除いておきましょう。

運動の前後にはストレッチングを行いましょう。



楽しくウォーキングを続けるために

自分のペースで無理のないウォーキングを楽しむことが長続きの秘訣です…

- ①余裕を持って楽しみましょう。目標を達成しようと無理をしたり、他人と比較したりせず、自分にあった歩き方をしましょう。
- ②会話を楽しみましょう。歩きながら楽しく会話ができるくらいのペースで余裕を持って歩きましょう。
- ③体調にあわせて歩きましょう。その日の体調に合わせてペースや距離を調節しましょう。体調が優れない時、気分がのらない時は中止することも大切です。
- ④水分補給をこまめにしましょう。のどの渇きを感じたときにはすでに体内の水分は不足している状態です。少しずつこまめに水分をとりましょう。
- ⑤趣味をいかして楽しんでみては。写真、スケッチ、史跡めぐり、動植物ウォッチングなど楽しみながら歩いてみるのもよいですね。