



Avenza Maps®で「たちかわウォーキングマップ」をCheck！

Avenza Maps®(アベンザマップス)

カナダの Avenza 社が開発したスマートフォン・タブレット用のオフライン地図アプリです。アプリからは日本だけではなく世界中のさまざまな地図がダウンロードできます。

- ①右記の二次元コードから App Store (iOS) / Google Play (Android) にアクセス
- ②Avenza Maps®をインストール
- ③Avenza Maps®内のマップストアより「たちかわウォーキングマップ」をダウンロード



ウォーキングの効果

※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医に御相談ください。

①生活習慣病予防

血糖値を下げたり、血圧を下げる効果があります。また「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。

②心肺機能の向上

習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります。

③肥満を防ぐ

エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。

④ストレス解消

気分転換やストレス解消につながり、心身の健康の向上に役立ちます。

(「健康づくりのための身体活動基準 2013(厚生労働省)を参考に作成)



ちょっと実行、ずっと健康。

東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

【発行年月】 令和 6 年 3 月
【編集・発行】 立川市
健康推進課
〒190-0011 立川市高松町 3-22-9 健康会館内
電話：042-527-3632 FAX：042-521-0422
【制 作】 株式会社中央ジオマテックス
〒174-0041 東京都板橋区舟渡 3-15-22

国土地理院発行数値地図(国土基本情報)を編集して作成

理想的なウォーキングフォーム

正しい姿勢を身につけて、
効果的なウォーキングを！



適切な速度の目安

普段より早く、きつuitと感じない速度で。

ウォーキングの前後に

■ウォーミングアップ

ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液の循環を促します。
ケガを防ぎ、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。

靴の選び方

材 質	軽くて通気性が良いもの
つま先	指先が動かせる程度の余裕があるもの
土踏まず	中敷きで支える形のもの
足の甲	締め付けずむもで調整できるもの
靴 底	動きに合わせてしなやかに曲がるもの 厚みがありクッション性が良いもの
かかと	しっかりとかかとを包み込むもの

靴の履き方

①靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくります。



②かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと収めたら、足首のひもを締めます。



③体重をつま先へと移動し、かかとを上げた体勢で、靴ひもでしっかり固定します。



水分補給を忘れずに

汗をかくことで体温の上昇を防いでいます。汗となる体内の水分が不足すると、熱中症などを起こす危険があります。

水分や塩分を、十分に補給をしましょう。

ただし、利尿作用があるカフェインを含む飲料(コーヒー、紅茶など)は、水分補給には向きません。



健康づくり推進員(健康ささえ隊)と一緒に歩きませんか？

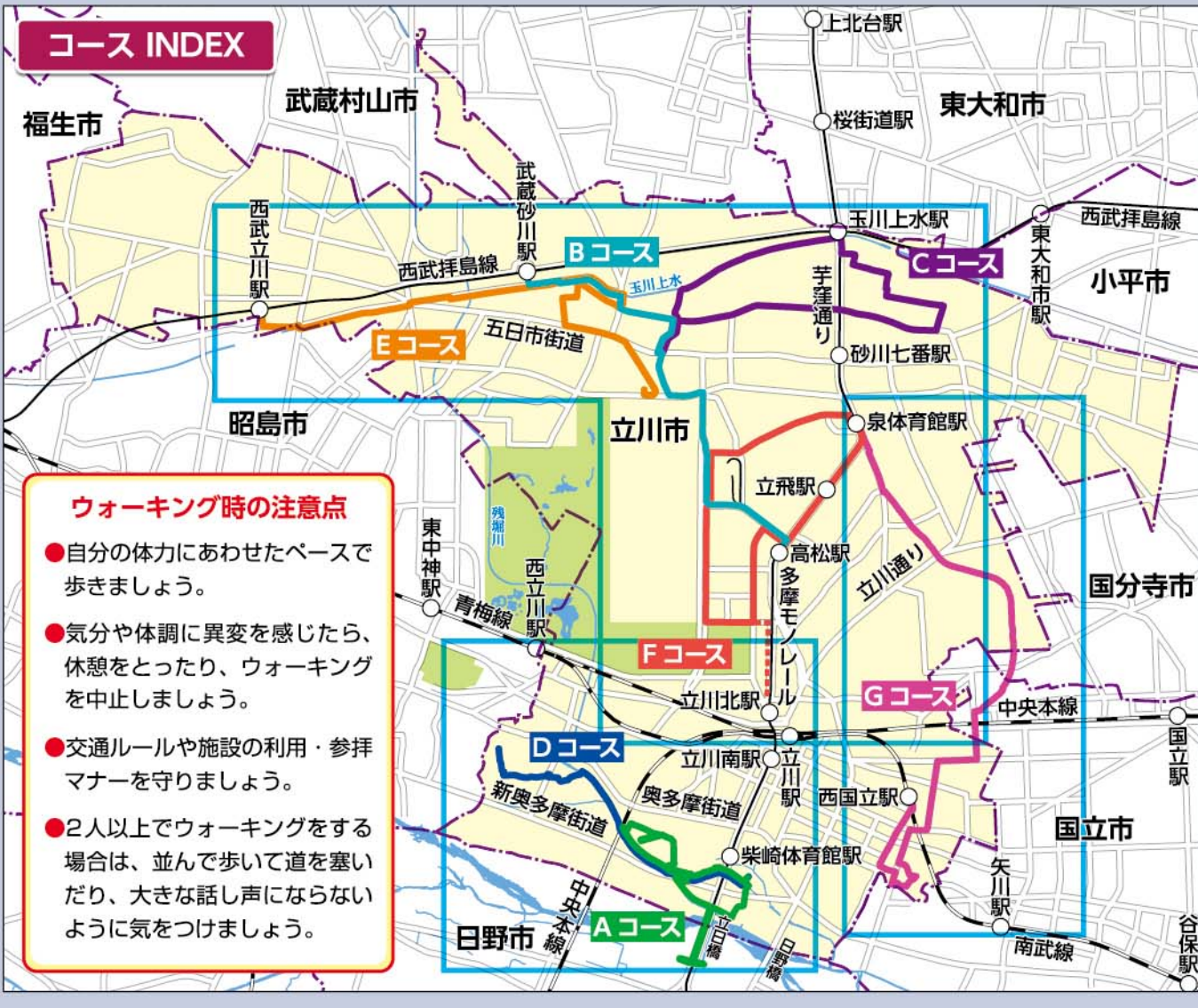
年に3回ほど健康ささえ隊がこのウォーキングコースを使ったウォーキングを企画しています。
季節の花々や市内の名所を楽しみながら歩いてみませんか？ ご参加をお待ちしております。
詳細は「広報たちかわ」をご確認ください。



健康づくり推進員(健康ささえ隊)とは

立川市健康づくり推進員は市と地域をつなぐパイプ役となることを目指している市民ボランティアです。
お住まいの地域をもとに、3グループに分かれて、ヨガや体操、その他講座の企画・運営をしています。
ご興味がある方は以下にお問合せください。

お問合せ
立川市健康推進課地域支援係 電話：042-527-3632



凡 例	ウォーキングコースの起点・終点 (※色はコース別 凡例はAコース)	トイレ AED 設置施設 (※AED はこのほか交番や消防署などにも設置されています)	市役所 警察署・交番 消防署・消防出張所 病院 郵便局
	コースのスポット(見どころ)	主な公園 信号 交差点名	
	主なスポット		

消費カロリー等の算出方法 各コースの所要時間・消費カロリー・歩数は次の条件で算出しています。
所要時間=時速 4km・消費カロリー=ウォーキング 10 分間で 30kcal (体重 60kg の場合)・歩幅=70cm

