

金井公園 ウォーキング部通信

vol. 4 【効果的なウォーキングとは？】

さすがに暦の上では秋ともなれば、暑さのピークは過ぎたように感じます。

まだまだ暑さ対策は必要ではあるかと思いますが、どんどん季節は秋へと移り変わりはじめています。

秋の風、秋の雲、秋の〇〇といったように、お散歩しながら秋探しをしてみてもはどうでしょうか。

ウォーキング部として、ウォーキングのポイントをすこし学んでおきたいと思います。

皆さんはどのような目的でウォーキングをしていますか？

ウォーキングは脂肪燃焼や血流改善、また病気の予防になると言われています。

自分のペースで無理のない程度に行うのが良いと思いますが、1日に歩く距離や時間を目安としてお知らせしたいと思います。

例としてダイエットを目的とした場合のウォーキングでお話したいと思います。

1日の歩く距離の目安は5～10キロ、時間としては20分以上、歩くスピードとしては、脈拍が軽く上がり、汗ばむ程度がいいようです。

歩く時のポイントとしては、

①姿勢よく歩く

胸を開き、背筋を伸ばして姿勢よく歩くことが大切！

②腕を振って大股歩き

腕を振って歩くことで、肩甲骨が動き脂肪燃焼を促すことができます。



もちろん緑や風を感じながら、ゆったりとしたペースで歩くのもOK！

たまに、少しウォーキングのフォームを意識して歩いてみるのもいいのではないのでしょうか。

■イベントの告知!! ※コロナ対策として、体調の悪い方のご参加はご遠慮いただきます。。

10月3日（土）10時から自然観察会を行います。（雨天の場合は中止となります）

園内を散策しながら、秋の野草や木の実を観察します。この日はゆったりとしたペースで植物を観察することをメインに園内をウォーキングしませんか??

当団体に所属している、自然観察指導員という植物についてプロフェッショナルが同行し、植物について色々ご説明しますよ!!筆記用具とあれば虫眼鏡をご持参ください。

★広報よこはま栄区版、HP、園内掲示板、ブログにもポスターが載っていますのでチェックをお願いします!!



※屋外では人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合はマスクをはずしてもいいようです。

ただ、人が少ない時間を選んだり、各自が体調管理に十分気を付けた上で、運動を楽しみましょう！

金井公園 指定管理者 緑とコミュニティーグループ