いばらきヘルスロード
ウォーキングカード

「いばらき元気ウォークの日」毎月第一日曜日

茨城県では，県民が家族や仲間とウォーキングをして，健康づくりに取り組める「いばらきヘルスロード」を県内全域に指定しています。ヘルスロードは，子どもから高齢者，障がいのある方も安心して歩けるウォーキングコースです。

茨城県

ホームページでコースを紹介しています

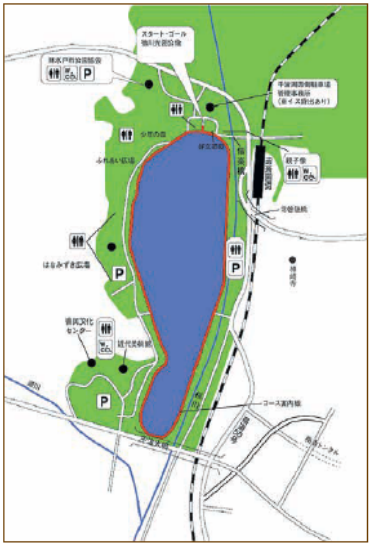
コースの詳細は，茨城県健康推進課のホームページをご覧ください。
なお，ホームページをご覧になれない方は，**最寄りの保健所または各市町村保健センター**へお問い合わせください。

茨城県健康推進課　検索

→「健康増進」
→「ヘルスロード指定一覧」
TEL：029-301-3229

「ヘルスロード指定一覧」をクリックしていただくと各市町村のコースが選択できます。

例：No.1 千波公園コース（水戸市）



ウォーキングのポイント

ウォーキングシューズ

◆かかとをぴったり密着させた場合，つま先に指1本分くらいの余裕があるもの
◆ややクッション性のあるもの
◆通気性がよくヒモ（片麻痺にはマジックテープ）で結べるもの
◆固すぎずやわらかすぎないもの

水分補給

通常 20 ～ 30 分毎に 100 ～ 200ml 程度の冷たい水（5 ～ 8℃）またはお茶，スポーツ飲料などをとるとよいでしょう。夏は脱水症状や熱中症予防のため多めに飲み，のどが渇いたと感じる前に水分補給をしましょう！

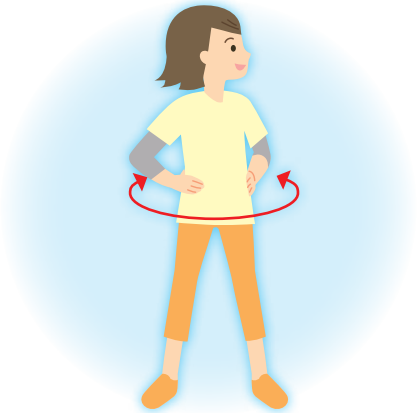
水分内容や運動量は，ご自分の体調（血圧，血糖値，腰痛，膝痛など）に合わせましょう。既往症のある方は必ず専門家にご相談ください。一般論に惑わされずに！

ウォーキング前後の運動

ウォーキング動作が楽になるとともに，けがの予防や疲労回復に有効です。

肩をまわす

手の指を肩につけます。肩の力を抜いてリラックスしたまま，肘先で円を描くように前方向，後ろ方向に 10 回ずつまわします。



腰をひねる

足を肩幅に開き，両手を腰に当てます。ゆっくりと上体を横にひねり，腰回りが心地よい張りを感じるところで 15 ～ 20 秒保ちます。同様に反対側もひねります。

太ももの前を伸ばす

膝が前に出ないように，片方の足を後ろに曲げて，足の甲を持ちます。太ももの前が心地よい張りを感じるところで 10 ～ 20 秒保ちます。同様に反対側の足も伸ばします。壁や木に手を添えるとバランスがとりやすくなります。

ふくらはぎを伸ばす

足を前後に開き，つま先を前に向けます。ゆっくりと前の膝を曲げて，後ろの足のふくらはぎが心地よい張りを感じるところで 15 ～ 20 秒保ちます。歩幅で張りの具合を調整します。同様に反対側の足も伸ばします。

ウォーキングカードをもって Let's GO!!

コースNo.	実践日	距離又は歩数
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
小　計		km 又は 歩

コースNo.	実践日	距離又は歩数
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
小　計		km 又は 歩

コースNo.	実践日	距離又は歩数
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
小　計		km 又は 歩

コースNo.	実践日	距離又は歩数
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
小　計		km 又は 歩

※記録用紙が複数枚必要な場合は，このページをコピーしてご利用ください。

コースNo.	実践日	距離又は歩数
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
小　計		km 又は 歩

コースNo.	実践日	距離又は歩数
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
	年　月　日	km 又は 歩
小　計		km 又は 歩

合計距離 又は 歩数

km・歩