



# きよせ Walking Map

もっと楽しく健康ウォーキング



## ウォーキングの健康効果

※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医にご相談ください。

- 生活習慣病予防** 血糖値や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。
- 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。
- 肥満の予防・解消** 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。
- 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。
- 骨の強化** 日光を浴びることで、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが体内で作られ、運動による適度な刺激でカルシウムの吸収が高まります。

(健康づくりのための身体活動基準2013(厚生労働省)、健康寿命ネットを参考に作成)

## ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩くことで全身の約90%の筋肉を刺激し、一般的なウォーキングと比べ、エネルギー消費量が約20%も増加するといわれています。また、下半身への負担も軽減でき、エクササイズの効率が非常に高いスポーツとして子どもから高齢者まで注目を集めています。



ポールはかかと付近を目安につく

## デュアルタスク(二重課題)

加齢とともに落ちていくといわれる(2つのことを同時に行う能力)をデュアルタスクトレーニングで鍛えましょう。



※ラダー: はしごのように等間隔のマスキが開いているもの

## ウォーキングの前後に

**before 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の循環を促します。ケガを防ぎ、腰痛等、疲れをためないために行いましょう。

**after 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。

- 肩のストレッチ: 両手を肩の上にゆっくりと動かします。
- 背中のストレッチ: 両手を前に組み、背中を丸めます。
- 胸のストレッチ: 背中の後ろで手を組み、胸を伸ばします。腰をそらなないようにしましょう。
- ふくらはぎのストレッチ: 後ろ足のかかとを床につけ、前足に体重をかけてふくらはぎを伸ばします(左右)。
- 手首・足首回し: 手首・足首を回します。

※睡眠不足や体調が悪い時は、無理をしないことも大切です。

## インターバル散歩

インターバル散歩は、持久力と筋力を同時に鍛えられる運動です。

**POINT!**

- 基本的に「速歩き3分間」と「ゆっくり歩き3分間」を交互に繰り返し、これを1日5セット、週に4日行います。
- 背筋を伸ばし、肘は90度曲げて腕を後ろに振り出し、足はかかとから着地するフォームで歩きます。
- 速さは歩幅で調節! 「速歩き」は大腿で息がはずむ(ややきつい)と感じる程度で歩くことが効果的です。

## ハイキング・ウォーキング

野山を歩くときには、ウォーキングのように腕を大きく振って大股で歩くことで疲れにくくなります。坂道や足元の悪い道では、足は履幅に開き、歩幅は狭くゆっくりと歩きましょう。

**POINT!**

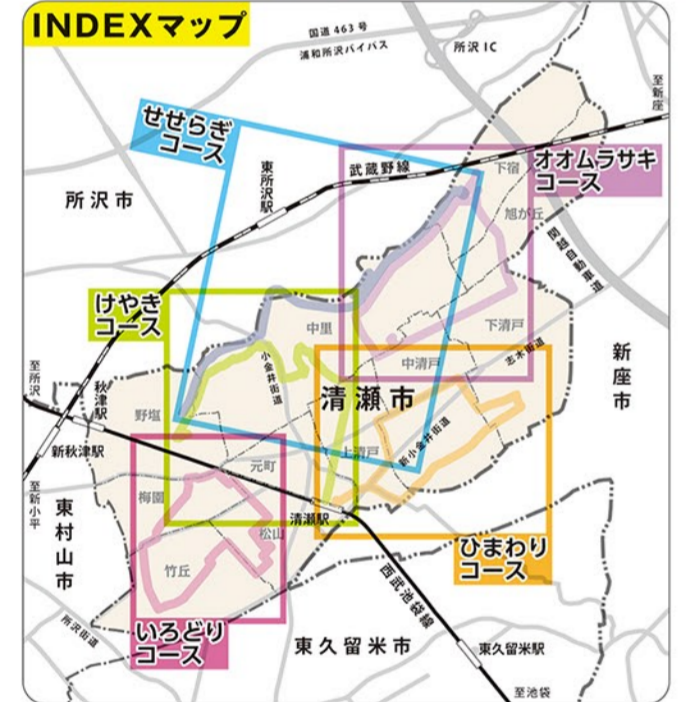
- 底の厚みの靴を履くと疲れにくく、足を守れます。
- リュックサックを背負い、両手を空けて安全を確保しましょう。
- 衣服は重ね着をして、脱着で体温調整しましょう。
- 体力や体調に合わせて無理のないコースを選びましょう。
- 適度な休憩と水分補給を忘れず!

## 水分補給を忘れずに

汗をかきすぎて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。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。

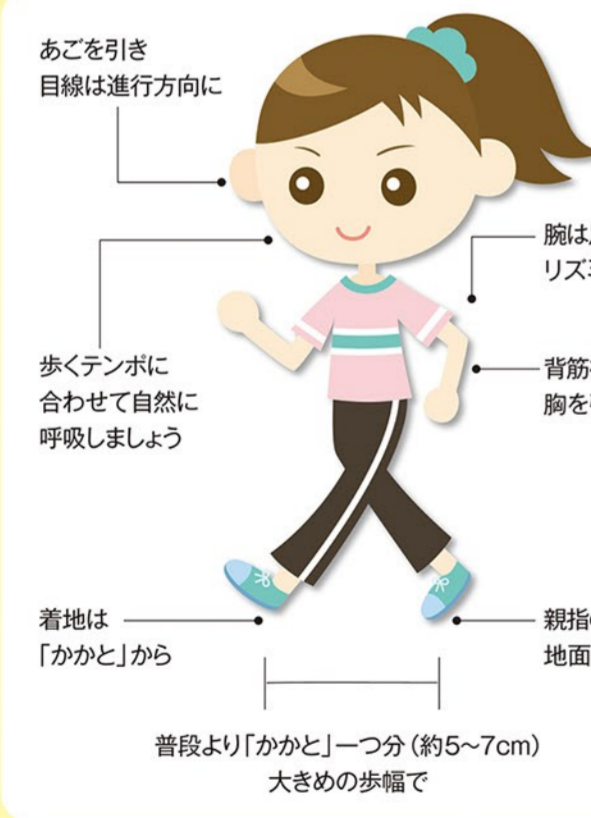
**POINT!**

- こまめに1回100ml(一杯のコップ半分程度!)
- のどが渇く前に!
- 汗をたくさんかくときは、スポーツドリンクもOK!



## 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!



**歩くスピードのポイント**  
速すぎず遅すぎずの速度で。適切な速度の目安は普段よりも速く、きつと感じない速度で。

## ウォーキングに無理は禁物

- 履き慣れた運動靴と動きやすい服装で
- 小まめな水分補給を忘れず
- 準備体操をしながら体調確認
- 疲れたり痛みが出たときは休むこと
- 夢中になりすぎてけがや事故のないように注意すること

**夜道では反射材を身につけましょう!**  
夜道を歩く際に目立ちにくい服装(黒っぽい服装等)では、自動車などには暗闇に昏らないと歩行者に気がつきません。反射材を身につけることで歩行者の存在に早く気がつきます。反射材を使用したキャップやスニーカー、キーホルダーなどを身につけて歩きましょう。

## 靴の履き方



**靴の選び方**  
材質 軽くて通気性の良いもの  
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 締め付けずひもで調整できるもの  
靴底 動きに合わせてしなやかに曲るもの  
かかと しっかりとかかとを包み込むもの

交通ルールを守り、安全に注意して歩きましょう。ごみは持ち帰りましょう。

## +10(プラス・テン)で健康づくり!

ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。今日より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。

※ロコモ「ロコモティブ シンドローム」とは?

- 気づく!** からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。
- 始める!** 今日より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。
- 達成する!** 目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。

**あと10分歩こう!**

「歩く」ことは手軽に出来る運動です。国の指針では、1日の目標歩数は8,000歩(※1)ですが、20歳から64歳までの都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男女とも5割未満にとどまっています。(※2)1日の歩数をプラス1,000歩、時間にして約10分多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消にもつながります。

※1「健康づくりのための身体活動基準(アクティブガイド)」(厚生労働省)では、18歳から64歳までの男女別にして、1日8,000歩に相当する身体活動量とされています。

※2「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)(平成24～26年調査分を再集計)

## せせらぎコース

距離 4.4km 時間 66分 消費カロリー 198kcal 歩数 6285歩

**健康のための一歩を踏み出そう!**

- 1** **気づく!** からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。
- 2** **始める!** 今日より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。
- 3** **達成する!** 目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。
- 4** **つながる!** 一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。

## あと10分歩こう!

「歩く」ことは手軽に出来る運動です。国の指針では、1日の目標歩数は8,000歩(※1)ですが、20歳から64歳までの都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男女とも5割未満にとどまっています。(※2)1日の歩数をプラス1,000歩、時間にして約10分多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消にもつながります。

※1「健康づくりのための身体活動基準(アクティブガイド)」(厚生労働省)では、18歳から64歳までの男女別にして、1日8,000歩に相当する身体活動量とされています。

※2「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)(平成24～26年調査分を再集計)



距離	時間	消費カロリー	歩数
4.4km	66分	198kcal	6285歩

## 見どころご紹介

- 柳瀬川回廊散策**  
台田運動公園～金山調節池  
柳瀬川に隣接した中里地域市民センターがあり、憩いのスポットとして利用できます。また、日本水仙が観賞できる金山緑地公園があります。
- 金山橋～中里地域市民センター**  
柳瀬川に隣接した中里地域市民センターがあり、憩いのスポットとして利用できます。また、日本水仙が観賞できる金山緑地公園があります。
- 金山緑地公園**  
約2万㎡に及び市内最大の公園で、武蔵野の自然が再現されています。冬は日本水仙が観賞できます。
- 清瀬橋～梅坂橋**  
カタクリの群生地である中里緑地保全地域やホテル、希少なチョウなどの昆虫が生息するせせらぎ公園など水辺や緑道を散策しながら豊かな自然を体験することができます。



### きよせ特産物の野菜レシピ

#### きよせ特産物の野菜レシピ

～野菜を今より1品、1種類増やそう!!～

#### 野菜スープ

エネルギー 69Kcal 塩分 1.8g

材料・分量 <大人2人分>

- 玉ねぎ 1/4個
- トマト 1個
- レタス 2枚
- ベーコン 1枚
- 豚ひき肉 1/2個
- ローリエ 1枚
- 水 1カップ
- 塩 少々
- こしょう 少々

#### 作り方

- 玉ねぎは薄切にする。トマトは皮をむき、1.5cm角に切る。レタスは1口サイズにちぎっておく。ベーコンは1cm幅に切る。
- 鍋にベーコンを入れ弱火で炒め、脂がでてきたら玉ねぎ、レタス、トマトを加え、トマトがくずれ始めるまで炒める。
- 水、豚ひき肉、ローリエを加えて煮立て、アクをすくってから、7～8分煮て、塩、こしょうで味を調える。

#### みず菜と柿のサラダ

エネルギー 42Kcal 塩分 0.5g

材料・分量 <大人2人分>

- みず菜 1把
- 柿 1個
- 酢<ドレッシング> 大さじ1
- オリーブ油 大さじ1
- はちみつ 少々
- 塩 少々
- 白いりごま お好みで

#### 作り方

- みず菜は3cmくらいの長さに切る。
- 柿はイチゴ型に切る。
- ドレッシングを作り、みず菜、柿と和える。

#### 豚肉とトマトの炒め物

エネルギー 180Kcal 塩分 0.6g

材料・分量 <大人2人分>

- 豚肉切り肉 50g
- トマト 大1個
- 長ねぎ 1/2本
- 油 適量
- <A> しょうが汁 少々
- しょうゆ 少々
- しょうゆ 少々
- 砂糖 大さじ1
- 小ざし1 小ざし1

#### 作り方

- 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- トマトは縦8つに切り、長ねぎは斜め薄切にする。
- フライパンに油を熱して豚肉を炒め、長ねぎ、トマトの順に加えて炒め合わせ、Aを加えて味を調える。

#### たらちゃんのにのぼり

エネルギー 63Kcal 塩分 1.0g

材料・分量 <大人2人分>

- 人参 120g (中～大1本くらい)
- たらこ 40g (中1腹くらい)
- 酒 大さじ1/2
- 炒め油 適量

#### 作り方

- 人参は、千切りにする。
- たらこは皮にたての切れ目を入れて開き、身をそき出して皮を取り除く。酒を混ぜておく。
- なべに油を敷き、人参を炒める。しんなりしてきたらたらこを加えてよく混ぜながら火を通して出来上がり。

#### なすと鶏肉の即席マリネ

エネルギー 196Kcal 塩分 1.1g

材料・分量 <大人2人分>

- なす 2本(150g)
- 鶏もも肉 100g(1枚)
- ごま油 大さじ1/2+大さじ1
- 玉ねぎ 1/2個
- <A> 赤唐辛子 1本
- 酢 大さじ2、1/2
- 砂糖 小ざし1
- 塩 小ざし2/5

#### 作り方

- なすはへたを除き、1.5cm厚の輪切りに、水にとる。玉ねぎは薄切りにする。
- 鶏もも肉は8～10等分に切り、ごま油大さじ1/2をからめる。
- パットにAを入れ、玉ねぎを加えて混ぜ合わせて置く。
- フライパンでごま油を熱し、中火で鶏肉を皮目を下にして焼き、焼き色がついたらなすを加え、時々裏返しながら3～4分焼き、パットに取り出して味をなじませる。

## 見どころご紹介

# けやきコース

**START & GOAL** 中央公園 (石田渡郷句碑前)

① 野塚四丁目交差点

② 松山緑地入口 (松山市民センターバス停前)

③ 松山緑地出口

④ 竹丘彩り公園

⑤ 竹丘三丁目交差点

⑥ 竹丘公園

⑦ 中央公園

1:8,000

## 見どころご紹介

# けやきコース

**START & GOAL** 中央公園 (石田渡郷句碑前)

① 野塚四丁目交差点

② 松山緑地入口 (松山市民センターバス停前)

③ 松山緑地出口

④ 竹丘彩り公園

⑤ 竹丘三丁目交差点

⑥ 竹丘公園

⑦ 中央公園

1:8,000

## いろいろコース

距離 4.3km 時間 65分 消費カロリー 195kcal 歩数 6142歩

START	1	2	3	4	5	6	7	8	9	GOAL
石田渡郷句碑前	中央公園	松山緑地入口	松山緑地出口	竹丘彩り公園	竹丘公園	交野塚四丁目	交野塚三丁目	交野塚二丁目	交野塚一丁目	中央公園
0.5km	0.5km	0.4km	0.8km	0.6km	0.8km	0.8km	0.8km	0.6km	0.4km	0.5km
8分	8分	6分	12分	9分	12分	12分	12分	9分	6分	8分

## いろいろコース

距離 4.3km 時間 65分 消費カロリー 195kcal 歩数 6142歩

START	1	2	3	4	5	6	7	8	9	GOAL
石田渡郷句碑前	中央公園	松山緑地入口	松山緑地出口	竹丘彩り公園	竹丘公園	交野塚四丁目	交野塚三丁目	交野塚二丁目	交野塚一丁目	中央公園
0.5km	0.5km	0.4km	0.8km	0.6km	0.8km	0.8km	0.8km	0.6km	0.4km	0.5km
8分	8分	6分	12分	9分	12分	12分	12分	9分	6分	8分

## 見どころご紹介

# いろいろコース

**START & GOAL** 中央公園 (石田渡郷句碑前)

① 中央公園

② 松山緑地入口

③ 松山緑地出口

④ 竹丘彩り公園

⑤ 竹丘公園

⑥ 交野塚四丁目

⑦ 交野塚三丁目

⑧ 交野塚二丁目

⑨ 交野塚一丁目

⑩ 中央公園

1:8,000

## 見どころご紹介

# いろいろコース

**START & GOAL** 中央公園 (石田渡郷句碑前)

① 中央公園

② 松山緑地入口

③ 松山緑地出口

④ 竹丘彩り公園

⑤ 竹丘公園

⑥ 交野塚四丁目

⑦ 交野塚三丁目

⑧ 交野塚二丁目

⑨ 交野塚一丁目

⑩ 中央公園

1:8,000

## 見どころご紹介

# ひまわりコース

**START & GOAL** 中央公園 (石田渡郷句碑前)

① 野塚四丁目交差点

② 松山緑地入口 (松山市民センターバス停前)

③ 松山緑地出口

④ 竹丘彩り公園

⑤ 竹丘三丁目交差点

⑥ 竹丘公園

⑦ 中央公園

1:8,000

## ひまわりコース

距離 4.8km 時間 72分 消費カロリー 216kcal 歩数 6857歩

START	1	2	3	4	5	6	7	8	9	GOAL
金清川交差点	野塚四丁目	松山緑地入口	松山緑地出口	竹丘彩り公園	竹丘公園	交野塚四丁目	交野塚三丁目	交野塚二丁目	交野塚一丁目	中央公園
1.3km	0.7km	0.7km	0.7km	0.7km	0.7km	0.6km	0.6km	1.2km	1.2km	1.3km
19分	11分	11分	11分	11分	11分	9分	9分	18分	18分	19分

## 見どころご紹介

# ひまわりコース

**START & GOAL** 中央公園 (石田渡郷句碑前)

① 野塚四丁目交差点

② 松山緑地入口 (松山市民センターバス停前)

③ 松山緑地出口

④ 竹丘彩り公園

⑤ 竹丘三丁目交差点

⑥ 竹丘公園

⑦ 中央公園

1:8,000

## 見どころご紹介

# オオムラサキコース

**START & GOAL** 中央公園 (石田渡郷句碑前)

① 野塚四丁目交差点

② 松山緑地入口 (松山市民センターバス停前)

③ 松山緑地出口

④ 竹丘彩り公園

⑤ 竹丘三丁目交差点

⑥ 竹丘公園

⑦ 中央公園

1:8,000

## オオムラサキコース

距離 5.1km 時間 77分 消費カロリー 231kcal 歩数 7285歩

START	1	2	3	4	5	6	7	8	9	GOAL
清瀬市役所	金山橋	山	台田運動公園	台田運動公園	旧田家	円通寺	円通寺	旭が丘のいちよ木	旭が丘のいちよ木	清瀬市役所
0.9km	1.1km	0.5km	0.4km	0.5km	0.5km	1.2km	1.2km	0.5km	0.5km	0.9km
15分	17分	7分	6分	7分	7分	18分	18分	7分	7分	15分

## 見どころご紹介

# オオムラサキコース

**START & GOAL** 中央公園 (石田渡郷句碑前)

① 野塚四丁目交差点

② 松山緑地入口 (松山市民センターバス停前)

③ 松山緑地出口

④ 竹丘彩り公園

⑤ 竹丘三丁目交差点

⑥ 竹丘公園

⑦ 中央公園

1:8,000