

ウォーキングの姿勢

ウォーキングシューズの選び方

ウォーキングの方法

ウォーキングは正しい姿勢・正しい歩き方を身につけることが大切です。悪い姿勢で歩いていると着地の時にかかる力によって足や腰を痛めることもあります。

(1) ウォーキングの姿勢



(2) 靴の選び方

足に合わない靴は、靴ずれやマメを作る原因になったり、歩く姿勢を崩してしまい、膝や腰までも痛めることになります。



靴を適当

安全で効果的なウォーキングを楽しむためには靴選びも大切なポイントになります。実際に履いて自分の足に合ったシューズを選ぶようにしましょう。

ウォーキングのポイント

- ・正しいフォームできびきび歩く
- ・つま先を上げてかかとから着地する
(かかとから着地後、からだの重心は足裏をまんべんなく使ってローリングさせ親指で地面を蹴り上げるように前に踏み出す)

栄町紹介

町の歴史は古く、紀元前から丘陵地帯を中心に集落が形成され飛鳥・白鳳時代には、龍角寺を中心に豪族が勢力をふるっていました。その頃の歴史の面影を今日に伝える数多くの遺跡や古刹が今も息づく町です。

多くの方に町を知ってもらえるよう・・・！

毎月第4日曜日に役場横、緑道で『のら市』・『ウォーキングDay』を開催

【人が元気・地域が元気・活力あふれる町さかえ】を目指しています。

『のら市』



『ウォーキング Day』



ウォーキング効果

- **老化防止**：足の筋肉が活発に働き、脳細胞が活性化されます。
- **肥満予防**：たくさんの酸素が運ばれ、脂肪の燃焼を効果的にします。
- **ストレス解消**：景色を楽しんだり汗をかくことで、気分がリフレッシュされ自律神経系の調子よくなります。
- **生活習慣病予防**：血行がよくなり、高血圧を抑え、動脈硬化の予防に効果があります。
- **骨粗しょう症予防**：骨に適度な刺激を与え骨が強化され老化を防ぎます。

ウォーキングや運動をするときは、始める前と後に事故防止や疲労軽減のために、必ずストレッチなどの準備運動・整理運動を行いましょう。また、こまめに水分を補給し脱水症状を予防しましょう。

パーソナルデータ（私の記録）

私は、ゆっくり歩くと 1 km を () 分
 私は、速足で歩くと 1 km を () 分
 私は、ゆっくり歩くと 10 分で () km
 私は、速足で歩くと 10 分で () km

お楽しみコース

- A 安食の道 - 1 【4.0km 50分コース】
- B 安食の道 - 2 【5.5km 1時間コース】
- C 七不思議の道 【8.0km 1時間30分コース】
- D 句碑の道 【6.5km 1時間10分コース】
- E 成田道 - 1 【6.5km 1時間10分コース】
- F 成田道 - 2 【10.0km 2時間コース】

観光資源

千葉県立房総のむらは、参加体験型のミュージアムで江戸後期から明治初期の房総の農家・商家・武家屋敷が再現されており当時の生活を体験できます。また風土記の丘には考古資料館、岩屋古墳、大小百余基の古墳群などがあり四季折々の風物が楽しめます。

利根川・長門川・将監川の釣やボート、多くの文人がこの地を訪れた記念の句碑が建てられています。

『房総のむら』



『かまどでご飯炊き』体験



『農家の一日』体験

『川』



利根川の漁・桜の季節の長門川水門



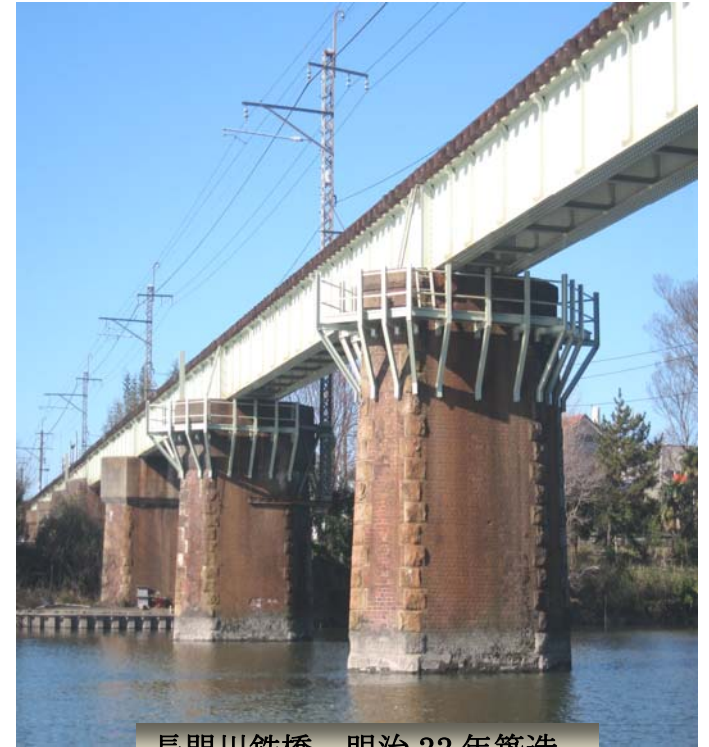
『里山』



白鳳里山の道(須賀・安食方面を眺望できる)

のら里くら里

健康バーチャルウォーキングマップ



長門川鉄橋 明治33年築造

編集・発行

のら里くら里健康バーチャル

ウォーキング実行委員会

事務局：千葉県印旛郡栄町安食 301-1

電話：0476-85-1661

URL：http://hitomati.net

健康のため、ウォーキングをしましょう・・・！



地場産業

米作り、園芸、施設野菜の生産、どら豆のオーナー制度、無公害型企業の矢口工業団地など地域の活性化を図っています。

『施設栽培(苺)』



『米の刈入』



『農産物・加工品』



農産物直売所にて販売【ドラムの里・産直館】

『矢口工業団地』



ドラ豆の収穫