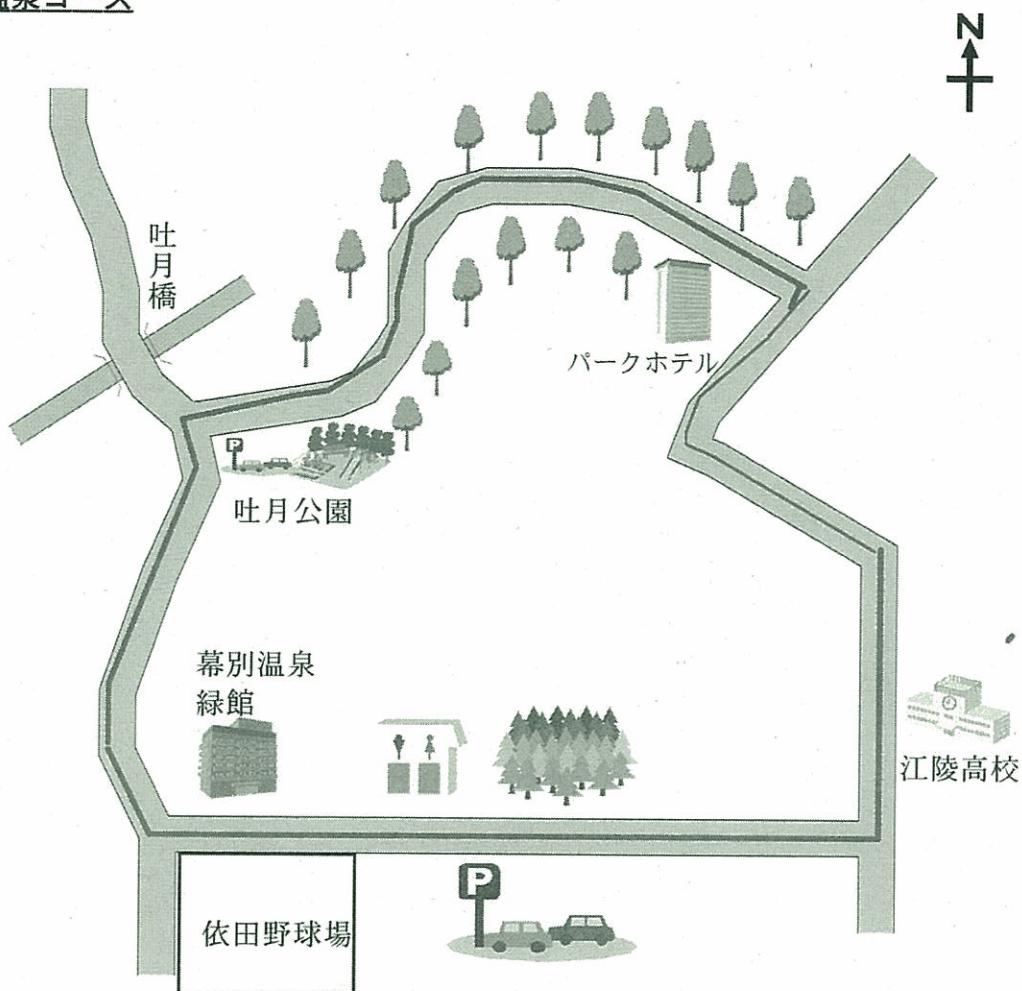


幕別町ウォーキングマップ（1）

幕別温泉コース



・コース情報

距離 3, 6 Km
所要時間 約45分
総歩数 約4, 500歩

・コースの特徴

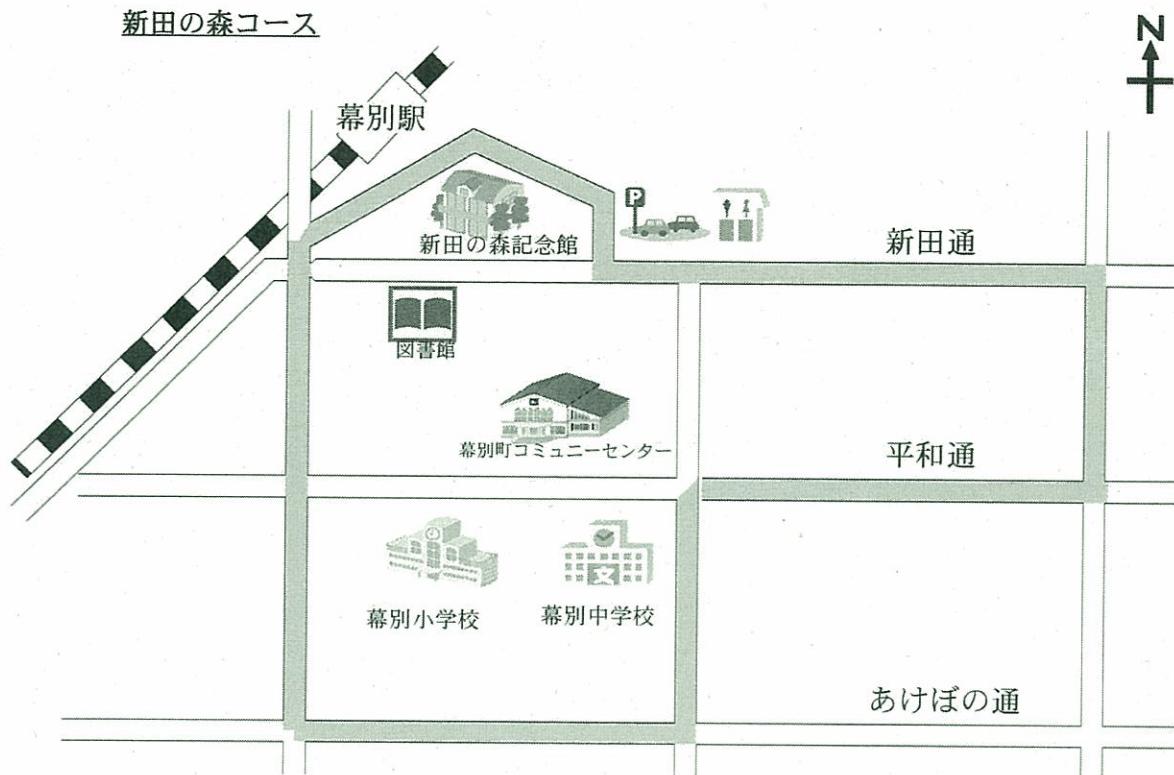
高台へ向かう、アップダウンのきついコースです。
林間コースもあり早朝は、すがすがしい気分でウォーキングできます。

・ワンポイントアドバイス①

☆ ウォーキングの基本フォーム

- 頭を真っすぐたてる
- 腕を振り、手と顎のあたりまで上げます
- 足は、かかとから着地します
- 膝は、あまり屈伸させないで、真っすぐにして歩きます
- 足を横に20～30センチほど広げて、その幅を保ちながら歩きます。

幕別町ウォーキングマップ（2）



・コース情報

距離 3, 8 Km
所要時間 約45分
総歩数 約4, 750歩

・コースの特徴

・ワンポイントアドバイス②

☆ ウォーキングの強度

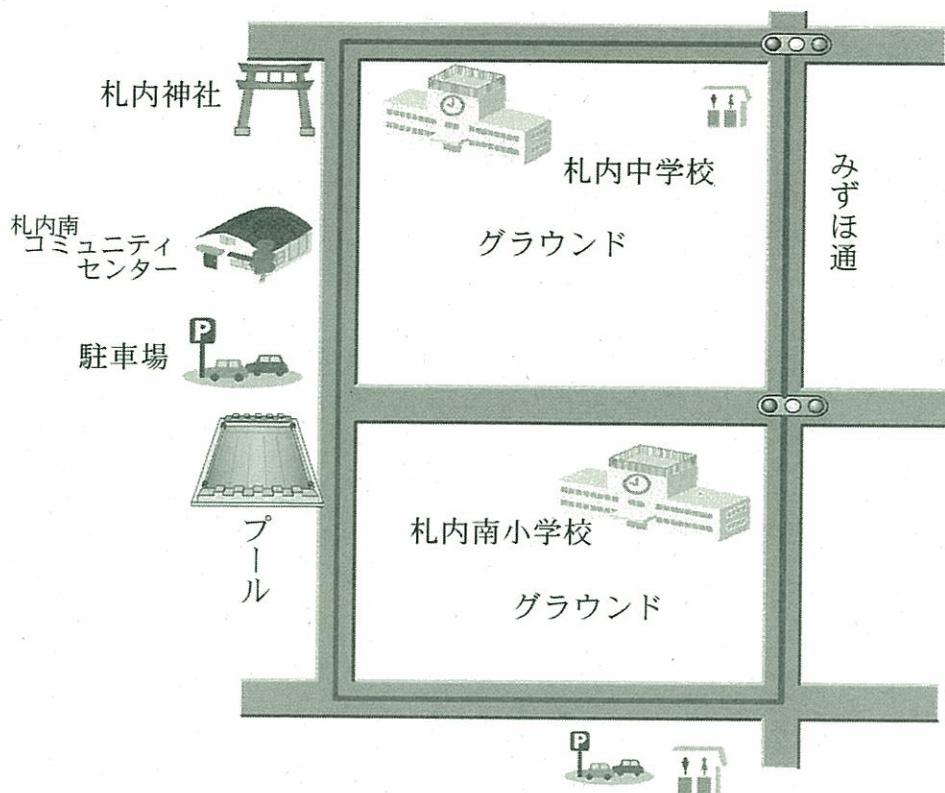
健康な体をつくるためにウォーキングを行うときは、ウォーキングの強度を適切に設定することが大切です。運動中の突然死の要因の一つは運動強度が強すぎることです。運動強度が強すぎると、無酸素運動になります。健康づくりのための運動では、無理な運動、息苦しいほどの運動をしなければ、効果が無いと考えないでください。

運動強度の目安

- 「やや楽しい、ややきつい」と感じられる運動強度
- ウォーキング中に会話が出来る
- ウォーキング中に周囲の景色を見る余裕がある
- 30分以上、休みを取らずに歩き続けることが出来る

幕別町ウォーキングマップ（3）

みずほコース



・コース情報

距離 1, 2 Km
所要時間 約15分
総歩数 約1, 500歩

・コースの特徴

広い駐車場が近くにあり、照明設備も整っているので夕方でもウォーキングに良好です。

・ワンポイントアドバイス③

☆ ウォーキングの時間

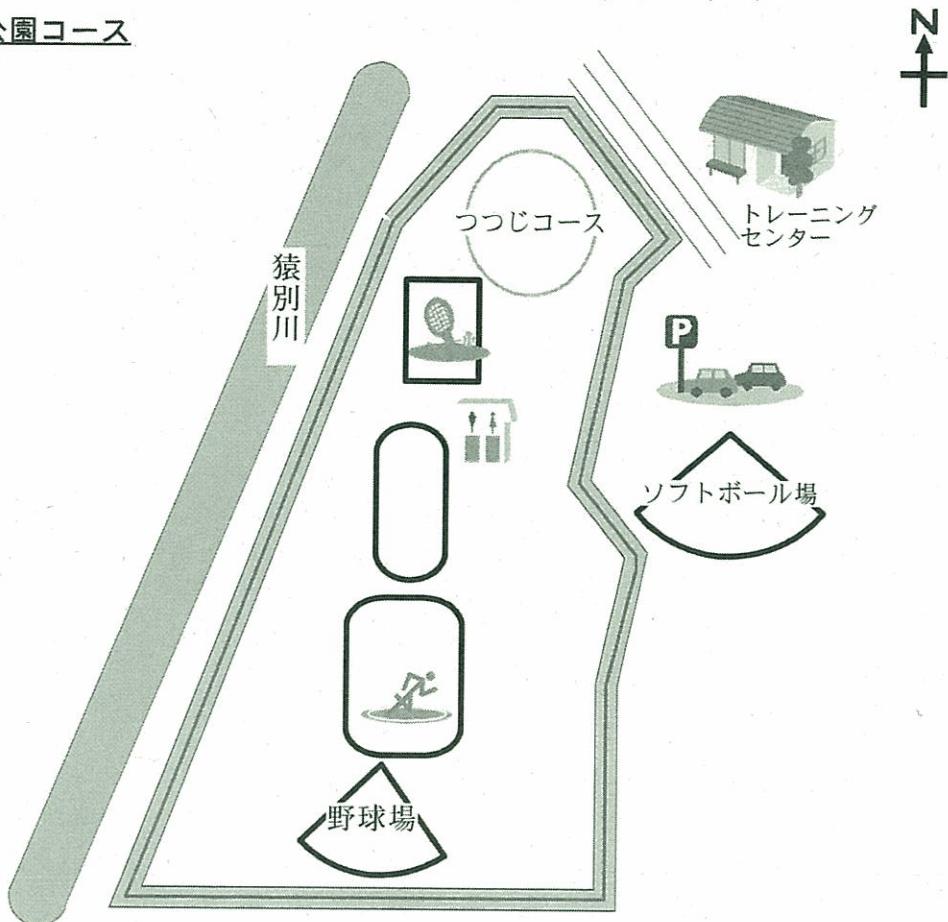
健康づくりのため、どれくらいの時間ウォーキングを行えば良いか？健康づくりのために必要な運動時間を年代別にまとめ、一週間の合計時間として示しています。

年代	20代	30代	40代	50代	60代
一週間の合計時間	180分	170分	160分	150分	140分

1週間の合計運動時間をクリヤーすることを目指しましょう

幕別町ウォーキングマップ（4）

運動公園コース



・コース情報

距離 2.7 Km
所要時間 約30分
総歩数 約3,800歩

・コースの特徴

猿別川を眺め、サーモン・つつじコースのパークゴルフ場など運動公園でプレーする光景を眺めながら、スポーツを楽しめます。

・ワンポイントアドバイス④

☆ ウォーキングのための用具

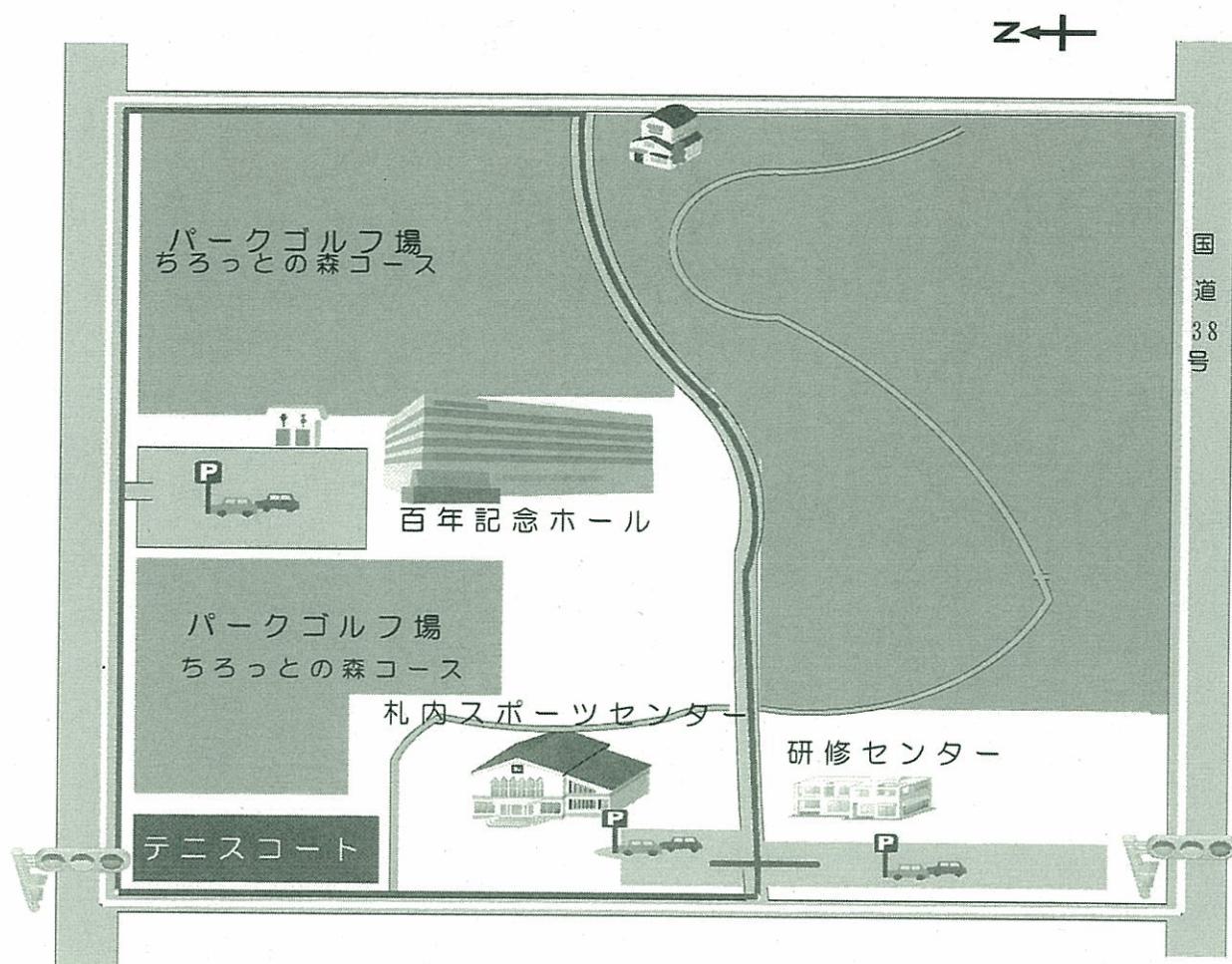
シューズ

ウォーキングで着地するとき、シューズのかかと部分にかかる衝撃は、体重の1.5倍になります。ウォーキング用シューズのかかと部分は、この衝撃力を吸収できるクッションが効いていないといけません。着地した足は、最後につま先で地面を踏み返します。このとき、つま先は反り返るように屈曲します。この屈曲ができないようだと、踏み返しが十分にできません。ですから、シューズの前の部分は、簡単に折れ曲がるような柔らかさが必要です。

ウォーキングシューズは、かかとはやや硬めで、つま先は柔らかいのが良い。

幕別町ウォーキングマップ（5）

スマイルパークコース



・コース情報

距離 1.5 km (内回り)、3 km (外回り)
所要時間 約18分 約36分
総歩数 約1900 約3800歩

・コースの特徴

平坦なコースです。スポーツセンター前の駐車場からスタートして内回りが1.5 km。外回りが3 kmと体力に合わせて色々なコースの取り方が出来ます。

・ワンポイントアドバイス⑦

☆ウォーキングのための用具

杖

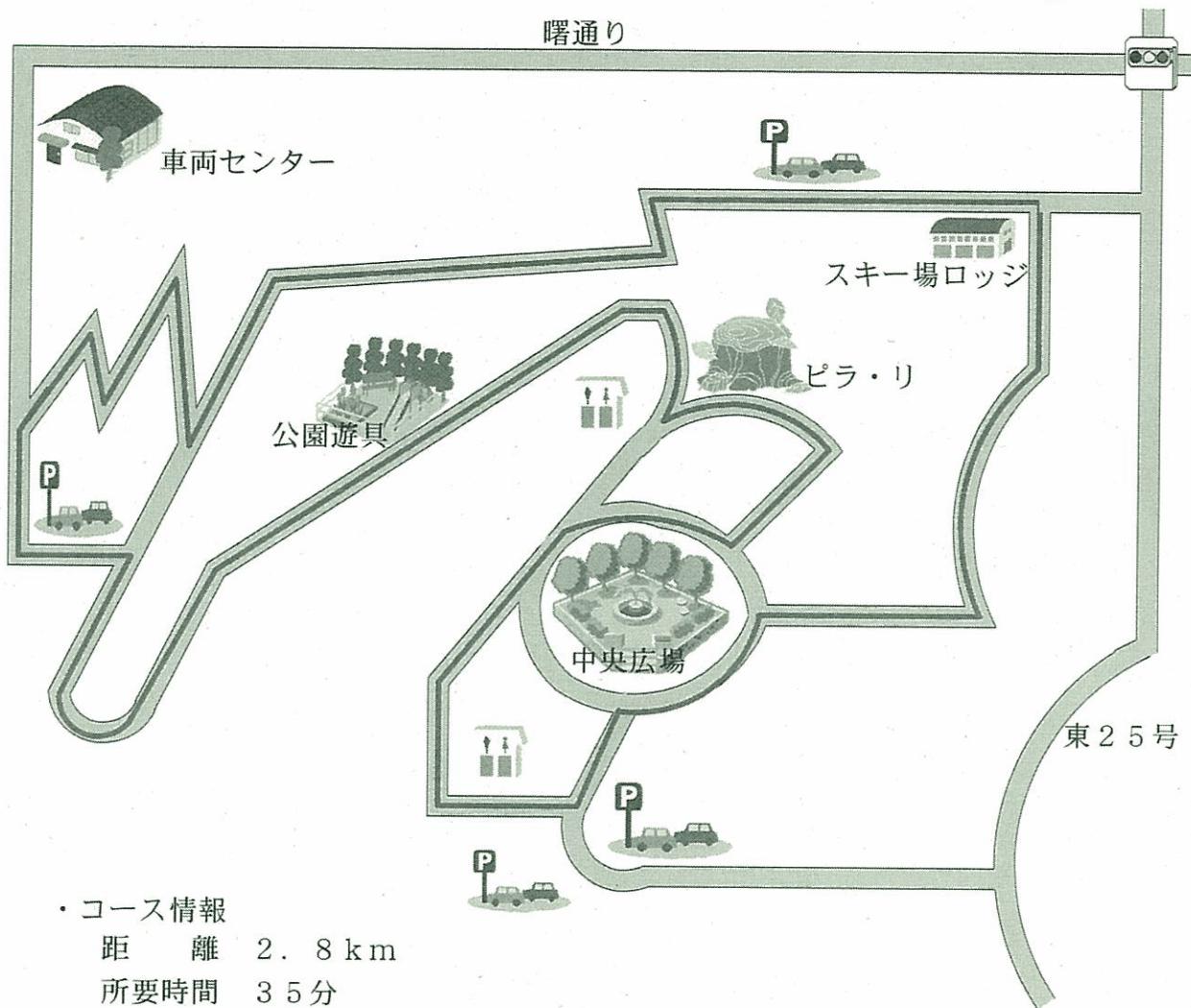
杖は、お年寄り専用と考えないでください。
杖を利用したウォーキングを行うと下半身だけでなく上半身の筋肉も積極的に使うようになります。杖の長さは杖を地面に垂直に立てたとき上端が脇の下にあるくらいが良いでしょう。杖で地面を力強くつきながら、広めの歩幅でウォーキングを行うと杖を持たないときよりも運動量は1.5倍ほど増えます。

幕別町ウォーキングマップ（6）

明野ヶ丘公園コース



曙通り



・コース情報

距離 2.8 km

所要時間 35分

総歩数 約4,000歩

・コースの特徴

平坦で物足りない人は登りのあるハードなコース、山野草や森林浴が堪能できる。

小鳥の鳴き声や公園頂上のピラ・リから見える雌阿寒・雄阿寒、日高、大雪の山々の眺望は、早朝こそ最高。

・ワンポイントアドバイス⑥

☆ ウォーキングのための用具（ウェアー）

ウォーキング用ウェアーは、歩きやすいことが一番です。そのため

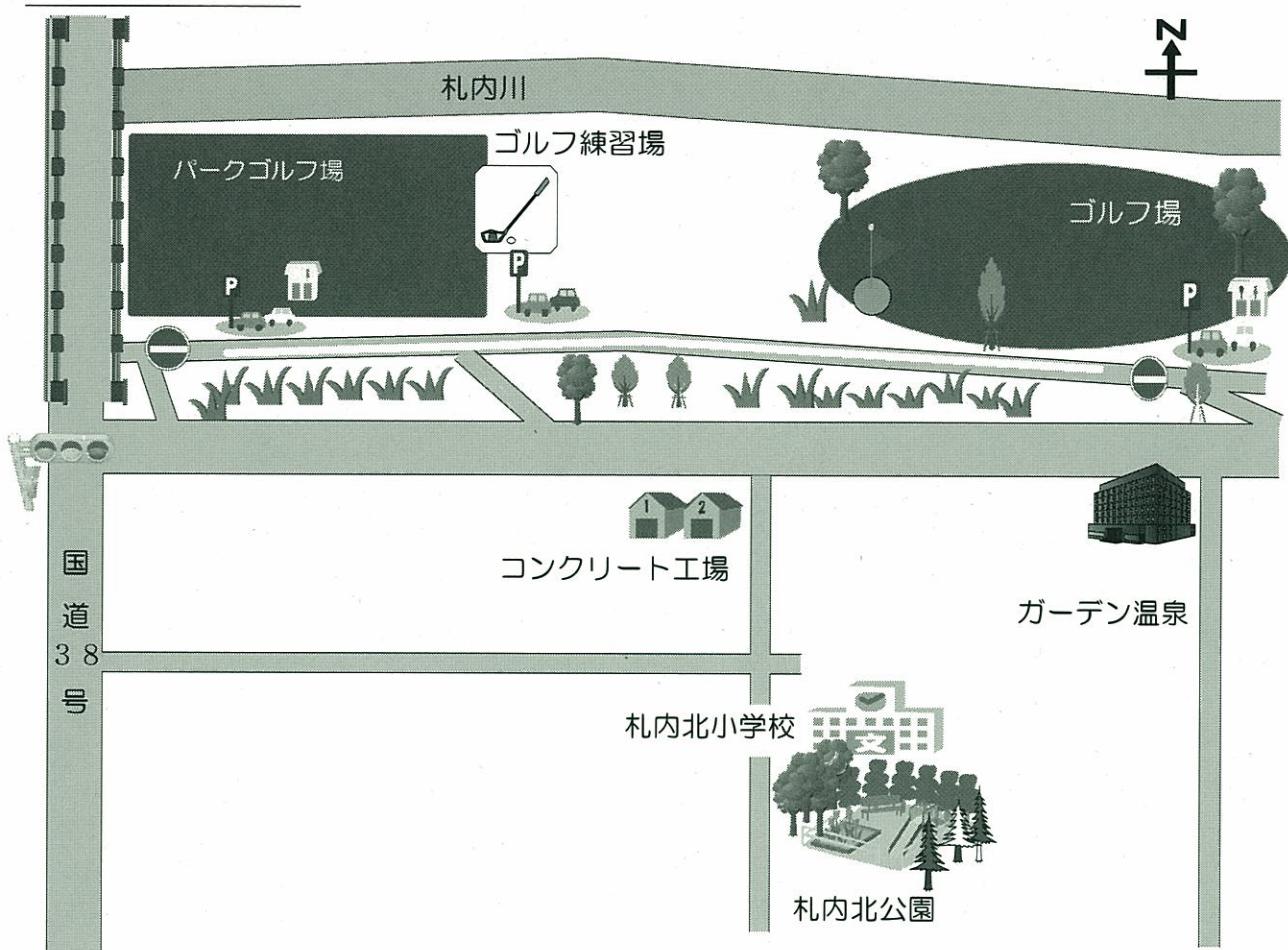
には、少し大きめの、サイズにゆとりのあるウェアーを着ることです。

また、ごわごわした硬いウェアーを着てウォーキングを行うと、ウェー
ーと皮膚の間の摩擦がおき、皮膚を傷つけることがあります。特に、
下着は、木綿のような皮膚にやさしいそざいでつくられているものが最
適です。

ウォーキング中、交通事故に遭わないために、ウェアーの色は、人目
につきやすいものを選びます。夜光塗料などを塗った反射テープをウ
エアーの表面に貼っておくことも、交通事故防止に役立ちます。

幕別町ウォーキングマップ(7)

札内川堤防コース



・コース情報

距離 1.8km (堤防の往復)
所要時間 約20分
総歩数 約2250歩

・コースの特徴

平坦なコースです。景色がすばらしくて気持ちよくウォーキングできます。

・ワンポイントアドバイス⑤

☆ウォーキングのための用具

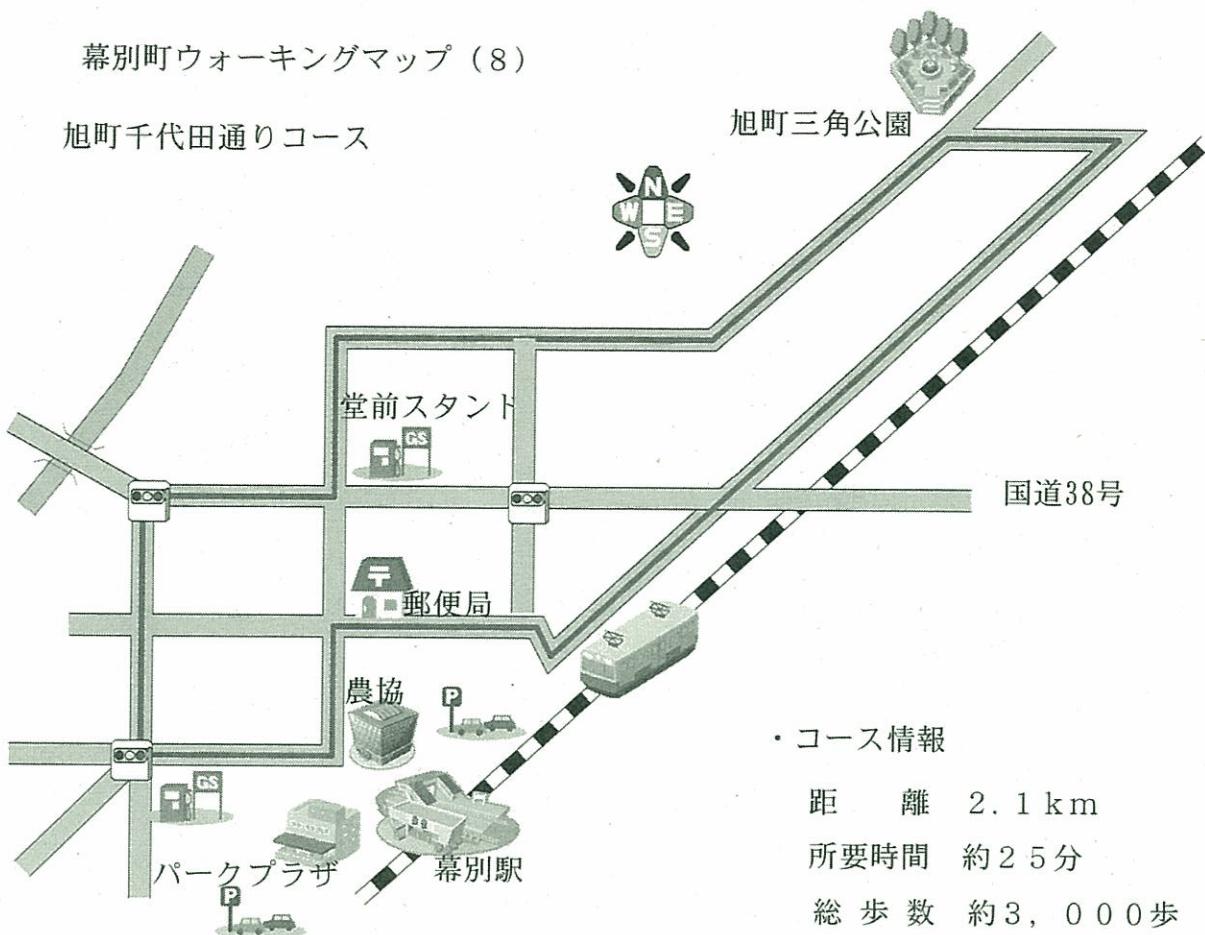
靴下

靴ずれやマメをつくらないためには、靴下をはくことです。

ウォーキング用の靴下は、体のバランスを保つため、足の指が5本に分かれ「5本指靴下」が適しています。着地の時の衝撃をやわらげるためには、靴下のかかと部分は厚くなっているものが良い。靴下は、足が出す汗を吸収して、足の皮膚がむくむのを防ぐ働きがあります。通気性の良い木綿、麻、絹等で作られている靴下が良いでしょう。

幕別町ウォーキングマップ（8）

旭町千代田通りコース



・コース情報

距離 2.1 km

所要時間 約25分

総歩数 約3,000歩

・コースの特徴

・ワンポイントアドバイス⑧

☆ ウォーキングのための用具

アンクルウェイト

足首につけるおもりをアンクルウェイトといいます

最初は、軽いものを選んで、足首に巻いてウォーキングを行います。

この重さが負荷になって、ウォーキング中に脚力を強化することができます。

アンクルウェイトを利用するときは、まず家の中でアンクルウェイトを付けたウォーキングの練習をしましょう。また、登山用のシューズは体のバランスを良くする為に重く作られています。この登山用の靴を履いて平坦な道を歩くのも脚力強化に効果的です。