

ハイヅカ湖周辺 ウォーキングマップ



ウォーキング情報

体内に酸素を取り入れながら運動するウォーキングは手軽な有酸素運動です。脂肪燃焼から美容効果、更には骨の強化・内臓機能の向上・記憶力アップなど様々な効果が期待されています。体調に合わせたウォーキングで、健康維持管理にお役立てください。

<心構え>

- ・体調に合わせて歩く距離の目安を考えましょう。
- ・歩き出す前に、アキレス腱やふくらはぎ、太ももを伸ばして準備運動をしましょう。
- ・指先に余裕があり、足の形にあった靴を履きましょう。
- ・水分補給のため、水筒などを持参しましょう。
- ・歩道が整備されていない場所では、車に注意しましょう。

<夏のウォーキング>

・紫外線は肌だけでなく、目にも良くありません。サングラスなどで目を紫外線からカバーしましょう。

<冬のウォーキング>

・ポケットに手を入れて歩くと転んだ時に危険です。手袋などの防寒具をお忘れなく

で示したルートはおすすめのウォーキングコースです。