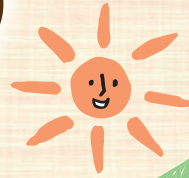


からだにいいことはじめよう!

府中町ふらっとMAP

ウォーキングコース

まずは歩くことから
はじめませんか?



健康応援団長
「朝パッ君」

府中町役場や府中大川沿い、空城山公園を通る、約6.1km、約1時間30分のふらっとウォーキングコース。コースの路面には、朝パッ君のコースサインが貼られています。足元を探してみてくださいね!



ウォーキングコースを案内するサインだよ! 僕を探して歩いてみてね!



交差点と交差点の間の距離がわかるサインだよ! 足し算して歩いた距離を計算してね!



ちょっと休憩。

案内サインや健康増進器具が設置されています。トイレもあるので、水分補給のブレイクタイムはいかが?

府中大川を眺めながら...

イオンモール 広島府中



府中

84

天神川駅



★① 大須 第2公園

④

ローソン

② くすのきプラザ

府中町役場

ユアーズ

セブン-イレブン

府中 緑ヶ丘中学校

セブン-イレブン

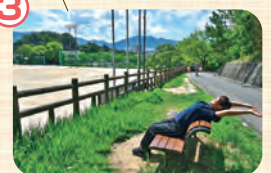
府中 中央小学校

空城山公園 ③

コース途中の空城山公園にも健康増進器具が設置されています。春には桜、秋には紅葉が楽しめます。

セブン-イレブン

③ 足元のおして 空城山公園へ



令和4年8月現在

- ウォーキングコース
- ★ 案内サイン・健康増進器具設置場所
- 案内サイン
- トイレ利用が可能な施設等

WALKING FORM

歩き方

効果的なウォーキングのための

正しい歩き方

ウォーキングに慣れるまでは、ゆっくりでもよいので正しい姿勢を保つことが大切です。

顔

あごを軽く引き、20～30m程度前方を見る。

肩、腕

肩の力、腕の力を抜いて、足の動きに合わせてリズムカルに腕を振る。
※足が疲れてきたときは、腕の振りを少し強めて足の動きをリードする。

足

進行方向に対して、足先をまっすぐ自然に振り出すことを意識する。
歩幅はやや大きく。

足裏

ひざを伸ばしてかかとから着地する。親指で踏み込んで次の一歩を踏み出す。

頭

揺れ動かないようにする。

体

背すじを伸ばし、胸を張る。決してうつむかないようにする。

腰

背すじを伸ばし、上から引っ張られているような感じで高みを意識する。

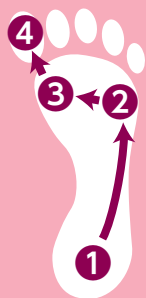
骨盤

前後に揺れないよう正面を向く。



正しい足の運び方 (足裏の重心移動)

からだのさまざまな部位に余計な負担をかけないために、①～④の順に正しい重心移動を心がけることが大切です。



①かかとで着地

※やや足の外側から移動する感じで

②小指の付け根

③親指の付け根

④親指で踏み込む



水分補給のポイント

のどが渴いたら必ず水分補給を。15～25分に1回が目安です。糖分が少ないスポーツドリンクやミネラルウォーターなどがおすすめです。朝起きてすぐにウォーキングをする場合は、水分を補給してから出かけることが大切です。

ふらっとウォーキングコースについて

子どもから高齢者まで各世代の運動をする機会をつくり、健康の増進や体力強化を目的とし、広島県と連携してウォーキング環境の整備を行いました。コースは、約6.1km、約1時間30分で歩くことができます。