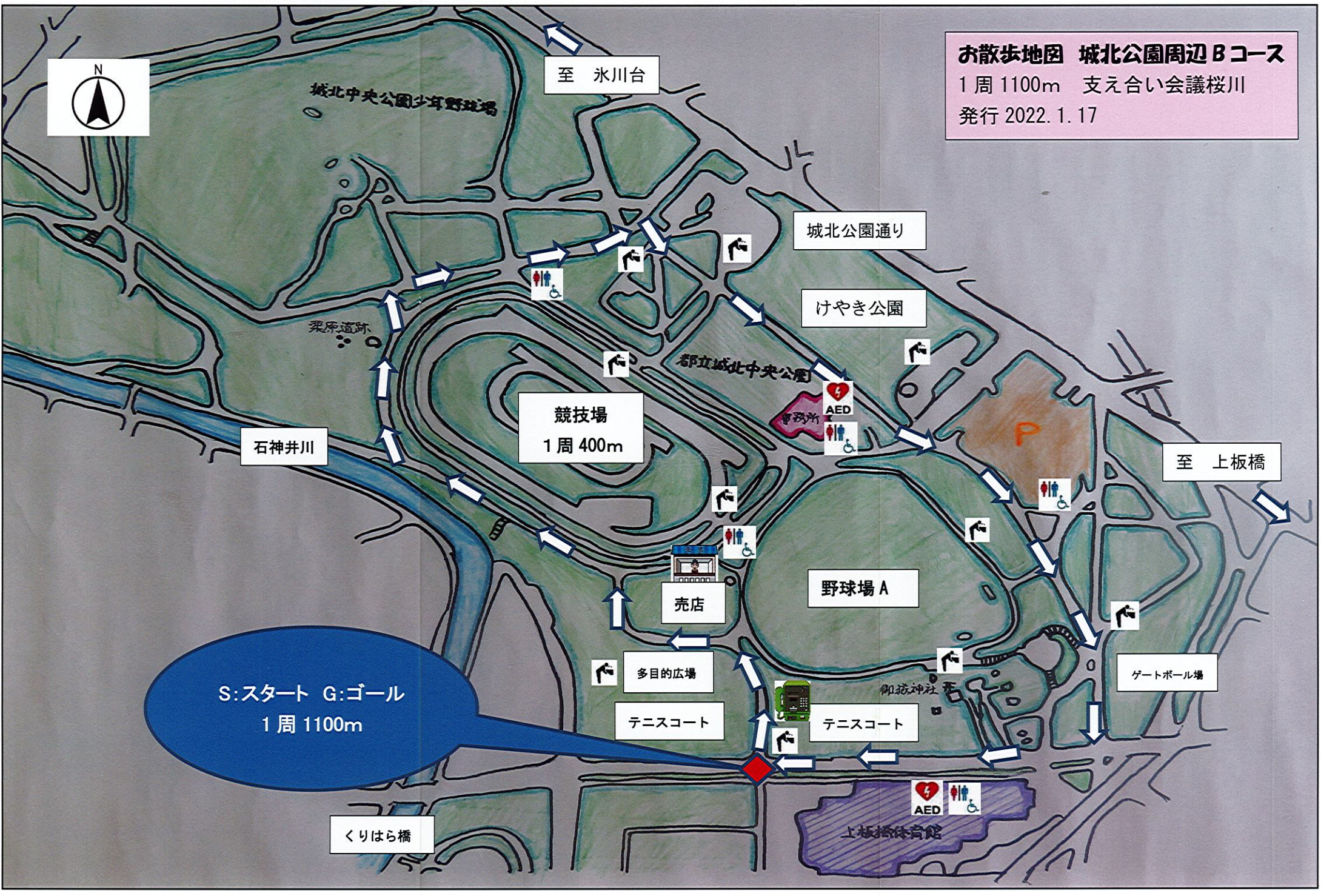




お散歩地図 城北公園周辺Bコース
1周 1100m 支え合い会議桜川
発行 2022.1.17



S:スタート G:ゴール
1周 1100m

くりはら橋

石神井川

競技場
1周 400m

売店

多目的広場

テニスコート

野球場 A

テニスコート

ゲートボール場

上板橋体育館

至 氷川台

城北公園通り

けやき公園

至 上板橋

城北中央公園少年野球場

栗原道跡

都立城北中央公園

御蔭神社

お散歩地図 城北公園周辺Bコース
 支え合い会議桜川
 発行 2022.1.17

ウォーキングをしよう！

①姿勢
 背筋を伸ばした姿勢。おへその下の丹田に力を入れて、骨盤が入った姿勢を維持する

②目線
 胸を張るイメージで10m先ぐらいを見る

③腕振り
 腕は前へ振るのではなく、後ろへ引くイメージで振る

④歩幅
 歩幅は昔より歩く時よりも大股を意識する。大股過ぎると逆にふくらはぎが太るので要注意。

⑤着地
 かかとから着地して、つま先へ体重移動。つま先で地面を蹴る。この動きが下半身を鍛える。

年代別の目標歩数(1日当たり)

外出先 3000歩 +	75歳以上	外出先 4000歩 +	65~74歳	外出先 5000歩 +	60~64歳	外出先 7000歩 +	40~59歳	サラリーマン世代
家中 2000歩		家中 3000歩		家中 3000歩		家中 1500歩		
計5000歩 (うち速歩き7.5分)		計7000歩 (うち速歩き20分)		計8000歩 (うち速歩き30分)		計8000歩 ~1万歩 (うち速歩き30分)		

年代別の目標歩数(1日当たり) (週刊朝日2018年10月12日号より)



桜 季節になると公園内や周辺に咲きます

売店 美味しいものがあります!

- 団子 350円
- 焼きそば 400円
- フランク 270円
- アンドーナッツ 200円
- カフェオレ 200円
- ワンちゃんコーナーあります

スローピングをしよう!

平らな場所を歩くウォーキングに比べ、坂は同じ時間で5倍の効果が期待できます。

上り下りを繰り返す。20分程度、20往復を目安にする。