

歩き始める前には、血圧や体調を管理してケガをしないようにウォーミングアップ(準備体操)を行います。歩き終わった後には、不整脈や血圧低下等を防ぐためのクーリングダウン(整理体操)を実践します。

ウォーミングアップ

ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液の循環を促します。

ケガを防ぎ、膝痛等、疲れをためないために行いましょう。

クーリングダウン

急に運動を止めると心臓の負担になるため、徐々に終わらせることが大切です。

疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎます。

ストレッチ

ポイント：時間を20秒以上かけて伸ばす／伸ばす部位を意識する／痛くなく気持ちよい程度に伸ばす／呼吸を止めない



肩 腕 体側 ふくらはぎ ももの裏 ももの前

曲げ伸ばし・回旋運動

ポイント：緩やかに大きく動く／呼吸は曲げるときに吸い、伸ばすときに吐く



肩まわし 体前屈・体後屈 体回旋 ひざの屈伸 手首・足首まわし

ウォーキングの結果を記録として残すことで、モチベーションの維持やウォーキングの習慣化に繋がります。

<p><b>コース1</b> きらびやかな目黒通りを歩く 約5.8km</p> <p>日付: / / 天気: 歩数:</p> <p>歩行時間: エネルギー消費量:</p> <p>メモ:</p>	<p><b>コース2</b> 目黒と富士の絆を歩く 約8.4km</p> <p>日付: / / 天気: 歩数:</p> <p>歩行時間: エネルギー消費量:</p> <p>メモ:</p>
<p><b>コース3</b> 東京1964オリンピックを歩く 約5.2km</p> <p>日付: / / 天気: 歩数:</p> <p>歩行時間: エネルギー消費量:</p> <p>メモ:</p>	<p><b>コース4</b> 碑文谷の歴史と緑を歩く 約6.2km</p> <p>日付: / / 天気: 歩数:</p> <p>歩行時間: エネルギー消費量:</p> <p>メモ:</p>
<p><b>コース5</b> 江戸のレトロを歩く 約4.8km</p> <p>日付: / / 天気: 歩数:</p> <p>歩行時間: エネルギー消費量:</p> <p>メモ:</p>	<p><b>コース6</b> 暗渠に生まれた緑道を歩く 約10.4km</p> <p>日付: / / 天気: 歩数:</p> <p>歩行時間: エネルギー消費量:</p> <p>メモ:</p>
<p><b>コース7</b> 祐天寺と競馬場の面影を歩く 約6.0km</p> <p>日付: / / 天気: 歩数:</p> <p>歩行時間: エネルギー消費量:</p> <p>メモ:</p>	<p>エネルギー消費量の算出方法</p> <p>エネルギー消費量(kcal) = 3(METS) × 運動時間(hour) × 体重(kg)</p> <p>※METSは身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位。3METSは普通歩行時(分速67m)に相当します。</p>

**オマケ記録表 目黒発「いざ、鎌倉」気分**

「目黒区ウォーキングマップ」で紹介した全7コースの総距離は、概ね中目黒～鎌倉間に相当します。歩いたコースを塗りつぶし、ウォーキングを楽しみましょう。

※中目黒～鎌倉間は東急東横線・JR横須賀線のルートを参考にしています。

❗ 睡眠不足や体調が悪い時には、無理をしないことも大切です。