

室蘭市

すこやかロード

ウォーキングマップ



室蘭市の「地球岬コース」「鳴砂の浜コース」が

H24年9月に“すこやかロード”

に認定されました。北海道と北海道健康づくり財団で、道内各地にある身近で気軽に楽しく健康づくりを行うためのウォーキングコースを

“すこやかロード”と認定しています。



ウォーキングは、誰でも気軽に取り組める健康づくり運動です。心肺機能の向上や体脂肪燃焼、足腰の筋力保持などの運動効果が得られ、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）などの生活習慣病予防に役立ちます。

自分のペースで健康ウォーキングの

継続を目指しましょう！

<連絡先> 室蘭市健康推進課 ☎ 0143-45-6610



ウォーキングミニ講座

ポイント1 正しい姿勢

足先は真っ直ぐ、胸をはって、腰は高めに確保（頭が糸で引き上げられているような感じ）

体を少し（3～4度位）前傾、足裏拇指球に重心が乗る程度がよいでしょう

ポイント2 歩きの基本

正しい姿勢を維持しながら、肩の力を抜いてリズムカルに歩きましょう

足は膝を伸ばして、かかとから着地～足裏に重心移動～つま先でけりましょう

歩幅は無理のない範囲で大きくし、呼吸のリズムに合わせて歩きましょう

歩行時の安全確保や、よい姿勢を保つため、目線は10m位先を見るとよいでしょう

ポイント3 歩きのペース

ペースは、軽く息がはずみ、軽く汗ばむ程度がよいでしょう

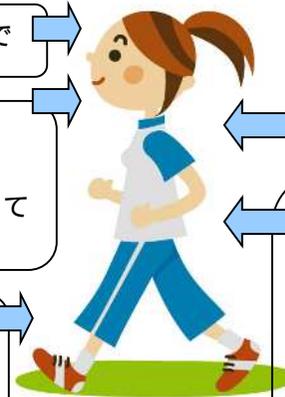
運動時の脈拍数が1分間100拍（高齢者）～120拍（中高年）程度がよいでしょう

さっそうとしたウォーキング

10m位先を見る気分で

あごは少しひいて、顔はまっすぐに呼吸のリズムに合わせて歩きましょう

膝はできるだけ曲げないで、かかとから着地しましょう



肩は下げてリラックス、背筋を伸ばし、胸をはります腕は後方に振ることを意識しましょう

ひじは速く歩く時には、軽く曲げ、散歩など自然に歩く時には、伸ばすのがよいでしょう速く歩く時はひじで骨盤をブラッシング、自然に歩く時には大腿部をブラッシングしながら、進行方向に平行に振ります

歩幅を大きくすると理想的です

このマップは室蘭ウォーキング協会の協力のもと作製しています

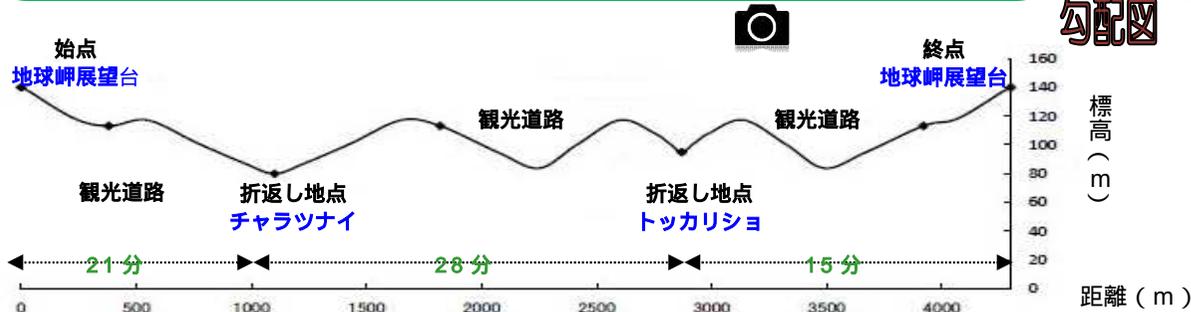


めいしょう えともはんとうそとかいがん
名勝ピリカカ絵鞆半島外海岸

室蘭市の外海岸は、断崖絶壁が続く美しい海岸です。そしてこの海岸にはアイヌ語の地名が、その指し示す自然とともによく残され、国の文化財、名勝ピリカカ絵鞆半島外海岸に指定されています。すこやかロードに認定された地球岬コースの「地球岬」「トッカリシヨ」は、この指定地になります。

少し足を延ばして

「地球岬散策路」でよく見られる春のお花



全国で珍しい
なりすな
鳴砂

鳴砂の浜は、落石の危険があるため、一部立ち入り禁止となりました

砂地を歩いたとき「キュッキュッ」と音を出す砂を鳴砂といいます。イトンキ浜の鳴砂には「天使の涙」と呼ばれる石英の結晶体が多く含まれています。鳴砂は、長い時間のなかで誕生し、よい環境でなければ鳴らない特徴があります。「天使の涙」を汚さないよう、守っていきましょう！

少し足を延ばして

「イトンキ浜」周辺で見られる初夏のお花

