

2019年度

# ウォーキング エンジョイ レッツ



## 第1回

【日時】2019年5月18日(土) 9:00~11:30

【受付】道の駅アグリパーク竜王にて 8:45~

【コース】山之上 ⇄ 竜王工業団地 (約7km)

## 第2回

2019年11月9日(土)

## 第3回

2020年3月20日(金・祝)

※第2回・第3回の詳細については広報およびチラシにて改めてお知らせします。

- \*小雨決行ですが、雨天等で中止の場合は電話にてお知らせいたします。
- \*事故、傷害等については、傷害保険によるもののほかは、一切責任を負いません。
- \*水分補給用の飲み物は必ずご持参ください!

申込先 <申込様式は裏面になります>

〒520-2592 蒲生郡竜王町小口3番地

竜王町教育委員会事務局生涯学習課

TEL : 0748-58-3711 FAX : 0748-58-2655

E-mail : syogaku@town.ryuoh.shiga.jp

**ウォーキングは理想的な運動方法です。**  
**竜王町の自然と文化を楽しみながら、**  
**ゆっくり歩いてみませんか。**

**ウォーキングのすすめ**

いつでも、どこでも、手軽に実施できる素晴らしいスポーツ。  
 それが、ウォーキングです。  
 身体に負担の少ないウォーキングは理想的な有酸素運動です。  
 竜王町の“澄んだ空気”を身体いっぱいに吸い込んで、  
 四季折々の自然を楽しみながら歩いてみましょう。

**ウォーキングの効果は**

運動を継続することで得られる効果は、  
 ①身体組織の変化②身体各部の太さの変化③循環機能の  
 変化があり、それらにより、  
**●生活習慣病の予防●骨粗しょう症の予防●老化の防止**  
**●肥満の防止●ストレス解消の効果**が期待できます。  
 また、自覚症状としても、  
 ①体重と体脂肪が減った。②心臓の働きが良くなった。  
 ③血液の成分比が良くなった。(健康診断結果より)  
 ④歩幅が広がった。そして、⑤精神的に良い効果があった。  
 との報告があります。  
 良いこと尽くめですね。

**「1日1万歩を歩こう」とは?**

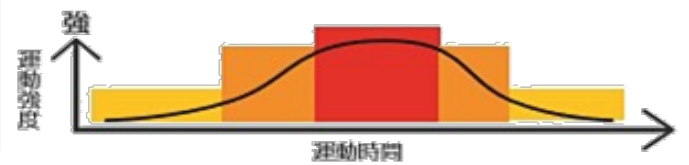
健康のために、よく1日1万歩を目標に歩けば良いと言われて  
 いますが、それはなぜでしょう?  
 日本人は、1日約300kcalほど余分にエネルギーを摂取して  
 いるといわれています。  
 普通に歩くと約30歩で1kcal、約9000歩で300kcalを消費  
 することができるので、この事から1日1万歩を目標に歩こう  
 というのが生まれたのです。

**身近にできること**

地区会合等近くへの移動の際には、  
 できるだけ歩いて参加しましょう。  
 身体のみならず、環境面に対してもエコ意識が高まります。

**歩く前に、準備運動をしっかりと**

健康づくりに最適なウォーキング。  
 その前に、ストレッチやウォーミングアップを行い徐々に  
 身体をあたためて、筋肉をほぐしてから始めることが大切です。  
 運動終了に向けても急に終えるのではなく、  
 徐々に運動強度を下げていきましょう。



**正しい姿勢で歩こう**



**ウォーキングの注意点!**

- 効果的な運動へとするために、1週間2日以上等の目標を定めて、継続的に歩きましょう。
- 高齢者・運動初心者・低体力者の方は無理をせずに。
- 夏の炎天下や、冬の寒い日には身体への負担が大きいので、注意しましょう。
- 体調不良の時は、運動を中止しましょう。
- 水分補給はしっかり摂りましょう。
- 車等の交通に注意しましょう。(特に早朝や夜間)

**第1回レッツ・エンジョイ・ウォーキング 申込書**

氏名:

住所:

連絡先:

\* 申込×切り5月10日(金)まで。

\* FAX (0748-58-2655) または生涯学習課窓口まで提出をお願いします。