

美祢市大嶺町 来福台

初級

～みどりの中を家見て歩こうコース～

距離 3.4 km

時間 1 時間

歩数 約 5,500 歩



【ウォーキングマップ作成】ウォーキングひろめ隊、美祢市健康増進課
制作年月日：平成 29 年 3 月 30 日

やっちょろ～！

み ごろ寝でやって美～ね～



～ストレッチ～ 筋肉をゆっくりのばすことで、筋肉や関節をほぐします

- 痛くない程度(無理しない)
- 1動作に20秒保持(カウント)
- 反動をつけず、ゆっくりと
- 体を温めて行いましょう
- 呼吸は普通に

① 足首



◇足首を前後、左右にゆっくりと倒す。

② 体全体



◇ゆっくり背伸びをする。

③ 腰



◇左足を曲げ、右側にゆっくり倒す
顔を左側に向けると、より伸びる
反対も同様に行う。

④ 股関節



◇片足を曲げ、膝に手をおく。
息を吐きながらゆっくり外側に
脚を倒し、股関節を開く。
反対も同様に行う。

ポイント! 上半身はまっすぐ!

～筋力アップ～ 使っている筋肉を意識することで効果アップ!

① 太もも

(5～10秒保持を左右5回)



◇仰向けに寝て、片脚の膝を立てる。
脚を床から10cmあげる。
足首を前後に数回曲げ伸ばしする。
反対も同様に行う。

② おしりまわり

(5～10秒保持を5回)



◇横向きに寝て、倒れないよう手で
支える。片方の足を床から20～30cm
真上に持ち上げる。

③ おしりや背中

(5～10秒保持を左右5回)



◇うつぶせになり、片脚を持ち
上げる。

ポイント!

無理をすると腰を痛めるので
無理はしない!

④ おしりまわり(②と同じ)



◇②と同じ方法で反対向きに
行う。

⑤ 腕やお腹(10カウントを2回)



◇両膝を立てて、仰向けに寝る。
両脚を上げ、膝を手で軽く押さえる。
自転車をこごうに、ゆっくり回転させる。

☆ おしりまわり(②、④と同じ)



◇雑誌やボール等をはさんで
やってみましょう。