

宮前すこやかウォーキングBOOK

宮前区には魅力あるスポットが充実しています。ウォーキングをしながら健康を手に入れ、宮前区の魅力も発見してください。

もくじ

ウォーキングの準備について	3
宮前ウォーキングMAP(宮前平エリア編)	4
宮前ウォーキングMAP(向丘エリア編)	6
宮前ウォーキングMAP(有馬・野川エリア編)	8
正しく歩いて健康になろう	10
宮前区オリジナル体操	11
宮前区とパラスポーツ	12
宮前区とオリパラ東京大会	13
やってみよう!!パラスポーツ!!	14
宮前区ゆかりのダンサー 松本利夫さん(EXILE)スペシャルインタビュー	15

はじめに

新型コロナウイルス感染拡大防止のため様々なスポーツイベントが延期・中止となったり、健康体操教室やサークル活動が縮小されたり運動機会が少なくなってしまう方もいるのではないのでしょうか？ 体力向上のためにも個人や家庭で出来るウォーキングや簡単なトレーニングを行いながら宮前区の魅力を再発見してみませんか？

令和4年度は、宮前区制40周年

宮前区は昭和57(1982)年7月に高津区から分かれて誕生しました。区内には平瀬川・矢上川・有馬川の3つの川が流れ丘陵や坂、谷戸(やと)など自然も残る、公園や緑も多いまちです。東急田園都市線や東名高速道路川崎インターなど、交通の便が良いことで利便性もあいまって多くの人が住むようになり発展しているまちでもあります。

自然を感じながら、宮前区で健康になりませんか？



メロー コスミン

ウォーキングの準備について

急にウォーキングやトレーニングを始めると、ケガをしたり、後日筋肉痛で痛い目に合うかもしれません。また健康のために始めたのに、無理をして体調を崩したり、体の一部を痛めてしまったら、意味が無くなってしまいます。ウォーキング前にセルフチェックをして、ケガや筋肉痛防止のためにしっかり体をほぐしてから歩き始めましょう。

ウォーキング前にセルフチェックをしましょう!!

◎出発する前に体調を確認!

- 平熱である
- 頭痛・めまい・吐き気は無い
- 睡眠を十分とっている
- 疲労感やだるさが無い
- 血圧も平常



◎動きやすい恰好をしていますか?

～シューズ編

- シューズは甲の部分がフィットしているもの
- シューズの中である程度指が動く(つま先に少しゆとりがある)



Point シューズがフィットしていない場合はインソールなどで調整しましょう
合わないシューズだと疲労やケガの原因になりますよ

～ウェア編

- 冬などは何枚か重ね着をしましょう

Point ウェアの中が暑すぎて汗をかくと、ウォーキング後、急に体が冷えてしまうので歩きながら調節しましょう

- 夏のウェアは発汗性が高いものを選びましょう
- 夏のウォーキングにはタオルと帽子は必須

ケガ防止や筋肉痛予防の為に体をほぐしましょう

◎動的(ダイナミック)ストレッチ

可動域を拡げるために体の各部位を伸ばしたり、ひねったりしましょう

◎下半身のストレッチ



大腿四頭筋(前もも)のストレッチ

座った状態で片足を折りたたみ、上体を後ろに倒していく



ハムストリングス(後ろもも)のストレッチ

仰向けに寝て片足を上げ、つま先を自分の顔に向けながら手で足を引き付けるように

- Point ●息を止めずに呼吸をしながら行いましょう
- 呼吸を止めて強引に行くと筋肉が緊張し効果が薄れます

●痛くなる手前の気持ち良いところでキープしましょう