

富士見地区で健康になりましょう

ウォーキングを楽しく行うための食事について

【ウォーキング前】

お食事は1時間前には終わらせておきましょう!油っぽいお食事は消化に時間がかかってしまうので、ウォーキング前には控え、エネルギーの素になる糖質(ご飯、パン、麺、芋類)はきちんと摂りましょう。

食後1時間を目途にウォーキングを始めると食後の血糖値を抑えられ、生活習慣病予防に効果的です。しっかりと水分補給をしたら、いざ出発!



【ウォーキング中】

暑い季節はもちろん、汗をかきづらい冬でもこまめな水分補給は、とても重要です!ポイントは喉の渇きを感じる前に水分補給を行うこと。個人差はありますが、15分~20分ごとに5~8口くらい(100~150ml)をゴクゴクと飲むといいでしょう。ジュースではなく、水やお茶がおすすめです。暑い時期や長い距離を歩く場合は吸収が早いスポーツドリンクを取り入れてもいいかもしれません。(※血糖値が気になる方は、飲みすぎに注意しましょう)

ウォーキング中は休憩も必要。おやつは脂質が少ない和菓子(羊羹、饅頭、あんこなど)や果物がおすすめです。糖質中心でできているので、吸収がよく、すぐにエネルギーになります。

さあ、糖分を補給して、もうひとつがんばり!



【ウォーキング後】

おつかれさまでした!終わった後にもしっかり水分を補給しましょう。疲れた筋肉の回復には良質なたんぱく質(魚、肉、卵、豆腐など)が有効です。そして、しっかりと体を休めましょう。

文:総合川崎臨港病院 栄養科・近藤如子先生

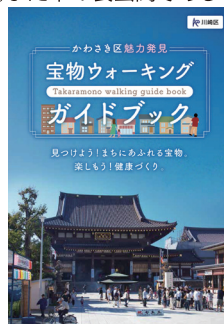


かわさき区魅力発見 宝物ウォーキングガイドブック かわさき区を歩きますか?

川崎区は大規模商業施設や最先端研究開発施設、環境先進企業の集積、厄除けとして有名な川崎大師、東海道五十三次の宿場町の一つである川崎宿の歴史など魅力あふれる都市です。また市の表玄関である川崎駅東口周辺地区には文化・芸術の魅力を併せ持った中心市街地として、充実した都市機能を有しています。日本の近代化を支え、京浜工業地帯の中核としての役割を担ってきた川崎区には、産業技術の発展の歴史を物語る、近代化遺産・産業文化財が数多く残存していることも区の魅力のひとつです。

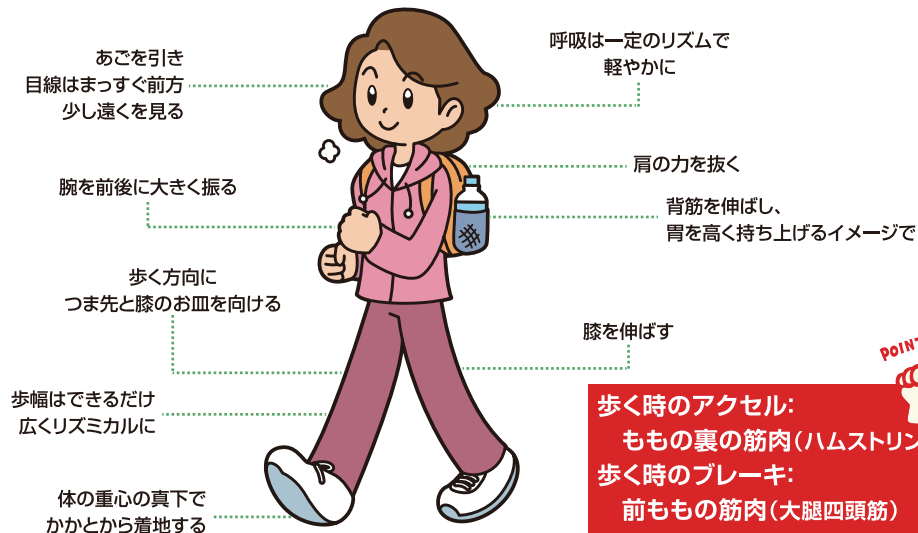
このような川崎区の魅力を発信するため、令和2(2020)年に、「かわさき区魅力発見 宝物ウォーキングガイドブック」を策定いたしました。みなさまに本宝物ウォーキングガイドブックを活用いただき、まちにあふれる「かわさき区の宝物」を見つけながら、楽しく健康づくりをしていただくきっかけとなれば幸いです。

このブックは川崎区役所、かわさききたテラスで入手できます →



ウォーキングを楽しみませんか?

歩き方 ウォーキングのフォームについて ~正しい姿勢と動きを意識しましょう~



トレーニング 健康に歩き続けるためにオススメのトレーニング ご自宅で習慣的に行ってみましょう!!

~肩甲骨の運動~



①背筋を伸ばした状態で顔の前で左右の手の平からひじまでをくっつける。肩甲骨を寄せながら腕を横に開き、再び最初の状態に戻る。この動作を10回。
●ひじができるだけ体から離れているように!!



②両肩に手を置いてひじを大きく回す。まずは後ろから前へ10回、次に反対(前から後ろ)10回。
●ひじが後・上・前・下に向くように意識!!

~ワイドスクワット~



①足を肩幅より少し広く開く。
②つま先とひざのお皿を同じ方向に向ける。(少し外側)
③おしりを後ろに突き出すようにしながら腰を下ろす。ひざと股関節を曲げるイメージで。

POINT

- 背中が丸まらないよう注意!!
- しっかりおしりを後ろに突き出し、ひざがつま先より前にならないように意識!!



川崎ディスカバーウォーク!

川崎区の魅力を発見!! 健康法を発見!!

～富士見エリア編～



●発行 NPO法人ファンズアスリートクラブ
●制作 ファンズスポーツクラブ川崎
●問い合わせ ファンズスポーツクラブ川崎 070-6573-8631

川崎ディスカバーウォークの詳細はこちら

川崎ディスカバーウォーク 検索



富士見エリアコース

スタート 港町駅

1 「港町十三番地」の歌碑



日本コロムビアより発売された美空ひばりさんの「港町十三番地」は、今の港町を歌った曲と言われている。

所在地 川崎区港町1

2 醫王寺(医王寺)



春光坊法印祐長が延暦24年(805)に開山したという古刹。戦国時代には当地領主間宮豊前守信盛の祈願所ともなっていた。

所在地 川崎区旭町2丁目4-4

3 伊勢町商店街



商店街の最寄駅である「鈴木町」駅は、味の素川崎事業所の出入口前に位置している。「鈴木町」の名は味の素の創業者・鈴木三郎助に由来。

所在地 川崎区砂子2丁目6-13

カルッツかわさき

<http://culttz.city.kawasaki.jp/>

プロレスやボクシングで全国に「格闘技の殿堂」として親しまれた川崎市体育館。具志堅用高選手の7度目の世界王座防衛戦も開催されました。2014年に閉鎖され、2017年10月にスポーツと文化の拠点として新たにリニューアルした施設です。愛称はカルチャーとスポーツをミックスした「カルッツかわさき」。



4 中島八幡神社と正岡子規の句碑



川崎大師に参詣した際に詠んだとされる正岡子規の句碑が立っている。

所在地 川崎区中島2丁目15-1

5 富士見公園



川崎市に最初にできた都市型公園。園内は1周1.3kmのウォーキングコースになっている。富士見公園には「富士通スタジアム川崎」と「カルッツかわさき(川崎市スポーツ・文化総合センター)」など川崎区のスポーツ拠点がある。

所在地 川崎区富士見1丁目1-6

ゴール カルッツかわさき

コースの目安/約3.5km(約40分)

スタート:港町駅 → ゴール:カルッツかわさき

川崎区スポーツの中心地である富士見エリアで、「スポーツ」と「音楽・文化」を発見しよう!!!



寄り道ポイント

川崎河港水門
川崎区を縦貫する大運河計画の一環として昭和3年(1928)に完成。高さ20.3m、水門幅10m。社会情勢の変化から計画は中止され水門だけが残った。国の登録有形文化財。
所在地 川崎区港町66番地先

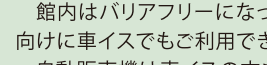
富士見から未来へ

川崎市に最初に出来た都市型公園「富士見公園」を中心に、スポーツ・文化活動の拠点。現在はテニスコート・相撲場などもリニューアルするなど市民の憩いの場として充実するため再整備を行っています。

市民の皆さんが楽しめる施設を目指して ~カルッツSDGsプロジェクト~

カルッツかわさきは、市民の皆さんと共にSDGsを発信し「楽しいミライ」に向かう施設を目指しています。色々なイベントやキャンペーンを通して、カルッツかわさきでSDGsを考えてみませんか?
「ボトルキャップでABCプロジェクト」やバラスポーツの増進、ご自宅に眠る絵本や児童書を皆さんから寄贈していただき誕生した読み聞かせもできる図書スペース「カルッツSDGs図書館」の運営、スポーツ教室を中心とした健康づくりなど、日常からSDGsの取組を積極的に行っています。ウォーキングで疲れた体を癒しに是非、お気軽にお立ち寄りください。

館内はバリアフリーになっているだけでなく、弓道場は障がい者アーチェリーを行う方向けに車イスでもご利用できる矢取り道や移動的なども設置されています。自動販売機は車イスの方もご利用できるように低い位置でも全ての商品が購入できるユニバーサル自販機を設置(写真右)、小さなお子様も簡単に利用できます。親子やお孫さんと一緒にウォーキングするだけでなく、歩行が不自由な方も「カルッツかわさき」でスポーツを楽しむなど、充実した時間をお過ごしください。



令和5年3月に誕生した「カルッツSDGs図書館」



最上段の商品は下のボタンでも購入可能になっている

川崎区がプッシュする「カローリング」&「ポッチャ」

川崎区役所では川崎区内の町内会、自治会、学校、子ども会、法人等の団体の皆さんに、カローリング・ポッチャ用品の貸し出しを行っています。カローリングとは、床面で行うカローリングのようなスポーツです。ポッチャはパラリンピック種目の1つです。カルッツかわさきでは、月2回月曜日に無料教室も行っていきます。障害のある方、ない方、子どもからお年寄りまで一緒に楽しむことができる生涯スポーツとして今、注目されています。カローリング・ポッチャを利用して、健康づくり、仲間づくりをしてみませんか。



カルッツかわさきでの「カローリング」「ポッチャ」教室の詳細は

カローリング ポッチャ カルッツかわさき 🔍 検索



川崎ディスカバーウォーク

川崎区の総合型地域スポーツクラブ「ファンズスポーツクラブ川崎」と川崎区役所が連携して行っている「川崎ディスカバーウォーク」。川崎区のまちにあふれる魅力を発見しながら、健康づくりを楽しもうというプロジェクトで、川崎区内のエリア別マップ付リーフレットを作成したり、ウォーキング教室や健康教室などを開催しています。エリア別マップでは、川崎区内の魅力的なスポットや美味しいお店の紹介だけでなく、区内の病院や治療院の先生にコラムを書いていただいたり、トレーナー達が健康づくりのためのトレーニング法を紹介しています。川崎区役所をはじめ、川崎区内の様々な施設でリーフレットを配架していますのでお手に取って川崎区で「まちの魅力発見&健康増進」を楽しんでください!!



川崎ディスカバーウォーク 🔍 検索