

マイペースで 楽しく美しく歩こう

ウォーキングの姿勢

目はやや
遠くをみる

あごは軽く引く

胸を張り背筋を
伸ばす

腕は軽く曲げて
前後に振ると
早くあるけます

足は伸ばす

しっかり踏み出す

着地は
かかとから

歩幅は無理のない範囲で広くする

ウォーキングの留意点

- こまめに水分補給する。
- 歩く前後にストレッチをする。
- 足にあった靴をはく。
- 体調の悪い日は、中止する。
- 持病のある人は、医師と相談する。
- 夜間は、車に注意し、目立つ服や反射板をつける。

ウォーキングによる5つの効果

- ①筋持久力のアップと維持
- ②心肺機能の維持、向上
- ③ストレスの解消など心の健康づくり
- ④生活習慣病の改善
- ⑤脳の活性化

効果的なウォーキングの頻度

体力を向上させるためには、週3回程度の運動が必要とされ、しっかりと歩く日と休養をとる日をつくり、メリハリをつけて運動を行うと効果が高くなります。ご自宅付近でのウォーキングに、Kスポでのウォーキングを組合せることで、日頃の運動にメリハリをつけてみませんか。

1週間における運動の実例

	週3日	週5日	毎日
日	●	●	●
月			▲
火	○	○	○
水		●	▲
木	●		○
金		○	▲
土		○	○

- 多め(強め)に運動する日
- 普通に運動する日
- ▲ 少なめ(軽め)に運動する日

出典:「中高年のための運動プログラム基本編」
(2006年監修:財団法人日本体育協会)

角田市・Challenge Million 2016

問い合わせ

角田市 生涯学習課 TEL.0224-63-2221

さあ 歩こうよ!

Kスポ
かくだスポーツビレッジ

健康ウォーキング コースマップ

Kスポ内(角田中央公園)の起伏に富んだ四季の自然を感じるウォーキングコース

約2.3km
所要時間
約40分



特徴

このコースは、公園内を安全に適度な起伏の中を歩ける初心者にも最適なコースです。西に雄大な蔵王山と阿武隈川が見渡せ、特に春には桜の中を歩くこともできます。角田の四季を満喫してください。

角田市・Challenge Million 2016

かくだスポーツビレッジ

健康ウォーキングコースマップ

Kスポ内(角田中央公園)の起伏に富んだ四季の自然を感じるコース

約2.3km 所要時間 約40分

ウォーキングコース



4月上旬～中旬は桜並木が見頃です。



4月下旬～5月上旬は菜の花畑が見頃です。



●屋内温水プール 25mコースのほか幼児プール
ウォータースライダーもあります

- 問い合わせ先
- ・スポーツ施設全般(プール以外)
総合体育館 TEL.0224-63-3771
- ・屋内温泉プール TEL.0224-61-1212
- ・道の駅かくだ TEL.0224-61-2850

アリーナ、武道場の他トレーニング室や
幼児体育室もあります。施設利用案内窓口

コース順路は次の表示で案内しております。

看板

アスファルト表示



Kスポの
情報は
こちらから



<http://www.kspo.gr.jp>

道の駅かくだで
食事や買い物ができます。

平成31年4月19日(金)オープン



- 10:30～ オープニングセレモニー
- 12:00～ 一般グランドオープン
- H31.4.20(土)から通常営業
- 9:00～18:30開館
- ・直売所・フードコート
- ・テナント/ばびハウス、杜の芽吹きたまご舎

休息
交流室

●スポーツ交流館
多目的ホールの他、休息室もあります
スポーツ合宿(大浴場あり)にも対応

●Kスポの木々の間を歩きます。

●テニスコート

●交通公園
芝生広場、自転車や
足踏み式ゴーカートなどで
親子で楽しく遊べます

●ゲートボール場

ウォーキングコース
スタート・ゴール

- <凡例>
- ウォーキングコース
 - トイレ P 駐車場
 - ☎ 公衆電話

至常磐自動車道
山元IC

至枝野