

# ごあいさつ

運動は、栄養・休養と並んで健康づくりの基本です。なかでもウォーキングは、最も手軽に負担も少なくできる運動です。

この度、平成30年度に作成した「森の京都を歩こう 京都丹波健康ウォーキングマップ」に、新たに楽しく歩ける、見所いっぱいコースを5コース追加しました。全部で21コースとなり、どのコースも京都丹波地域の豊かな緑に囲まれた美しい自然や史跡をめぐるコースを歩くことができます。四季折々の自然を楽しみながら、京都丹波地域にとっておきのウォーキングコースを歩いてみましょう！

令和4年3月

きょうと健康長寿推進京都丹波地域府民会議運動普及啓発部会



※本冊子は、「きょうと健康長寿推進京都丹波地域府民会議運動普及啓発部会」の取り組みの一環として、京都丹波地域の府民一人ひとりが健康に対する関心を高め、楽しくからだを動かしながら運動習慣を身につけることにより、健康で長生きできることを目指して作成されたものです。掲載したコースは、各市町をはじめ、関係者、住民の方々から応募をいただいたものです。

## ※きょうと健康長寿推進京都丹波地域府民会議運動普及啓発部会

- 健康ウォーキングや体操イベント等を通して運動の普及啓発を行います。
- 参画団体：美山歩こう会、Nantan 健歩会、なんたん元気づくり体操グループ、元気アップ体操グループ、亀岡市、南丹市、京丹波町、京都府南丹保健所

## ウォーキングの姿勢

### ウォーキング👉まず歩くことから始めよう！

はつらつとした姿勢で、無理なく歩く。

## Let's Walking

### POINT 1

あごを引く。  
でもうつ向かず、  
数十メートル先の  
路面を見て。

### POINT 2

背筋を伸ばす。  
おなかが出っ張ら  
ないように。

### POINT 3

腕はリラックスさせ、  
軽くひじを曲げる。  
足の動きに合わせて  
前後に大きく振ろう。

### POINT 4

足を蹴り上げると  
きに、膝の後ろを  
十分伸ばすように。

### POINT 5

歩幅はできるだけ  
大きく。  
身長 $\frac{2}{3}$ より  
やや小さめを目安に。



着地は  
かかとから



足の裏で  
地面をとらえる



つま先で地面を蹴り  
体を前進させる

## 正しいシューズ選び

つま先に足の指が開く余地があり、  
幅・深さに少し余裕があって、  
ひもで調節できるもの

靴底のかかと部分に、  
着地のショックを吸収する  
弾力性のあるもの

靴底がやわらかで、  
足の裏のそりに密着感があるもの

靴底が厚いもの

靴底が滑りにくいもの

