

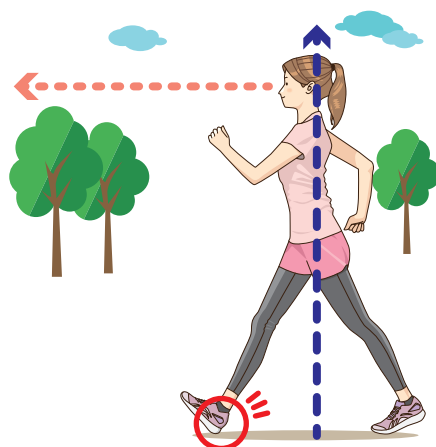
＼あたたかい季節になりました！／

## みんなでウォーキングに出かけませんか

寒い冬が終わり、暖かい日差しが心地よく、外に出て体を動かすのにぴったりの季節になりました。こんな季節には、気軽に始められるウォーキングがおすすめです。家族や仲間と一緒にウォーキングに出かけると、いつもと違った発見があるかもしれません♪

### 【効果的なウォーキングのポイント】

- ・伸びをしてから、歩く。足の裏で地面を押し、頭は上に伸ばす。  
→見えないヒモで天から吊り上げられているイメージで！
- ・目線は 10mくらい先を見る。
- ・胸を開いて自然な姿勢で歩く。
- ・ひじは曲げて、腕を振る。
- ・着地は、かかとから。後ろ足のつま先で地面を蹴るように。
- ・左右のかかとの間はこぶし1つ分くらいを意識する。



無理せずマイペースに会話を楽しめるくらいの速さで♪

### 【おすすめのウォーキングコース】

市内3か所に、ウォーキングコースを設定しています。コース上の道路には、距離が表示されています。ぜひ、お散歩に出かけてみてください♪

- ①せせらぎコース……日高川沿いのふれあい水辺公園と周辺道路の片道2kmのコース（駐車場・トイレあり）
- ②御坊駅周回コース…御坊駅からスタートし、御坊の街中（歩道）を周回できる1周3kmのコース
- ③運動公園コース……（1）みーやちゃんコース：1周930mの初心者向けコース  
（2）はまぼうコース：アップダウンが大きい970mの上級者向けコース

ウォーキングコースの地図は、健康長寿課で配布しており、市ホームページからもダウンロードできます。ホームページは、こちらから→



### 【誰もが気軽に運動に取り組むことができるまち「ごぼう」を目指しています！】

健康ごぼう21では、運動の推進を目標に取り組んでいます。御坊市で令和6年度に特定健診を受けた人のうち、運動習慣のある人の割合は、30.8%でした。運動を習慣化するためにも、まずはできることから始めてみましょう。

#### ☆ひとりひとりが意識しよう☆

- 生活の中で意識して体を動かす
- スポーツイベントやサークル活動などに積極的に参加する
- 一緒に運動をする仲間をつくる
- ステキ体操GO!GO!GOBOやラジオ体操などの気軽にできる体操を行う



ステキ体操  
GO!GO!GOBO



健康ごぼう21