

楽しく歩いて 健康的な 生活を送ろう

最初は草花や動物、景色を見ながら、道草をするつもりで気軽に歩いてみましょう。慣れてきたら少しずつ距離や速度、歩数を増やしてみてください。

ウォーキングを続けている人からは「夜ぐっすり眠れるようになった」「膝の痛みがなくなった」「血糖値が下がった」といった声が多く聞かれます。効果を実感できると、歩くことがもっと楽しくなると思います。

新潟市内には景色の良いウォーキングコースがたくさんあります。春は天気の良い日が多いので、自然を感じながら気持ち良く歩くことができますよ。



運動普及推進委員
和須津 咲子さん

お薦めウォーキングコースを紹介

うわ せき がた 上堰湯を歩こう

上堰湯公園(西蒲区松野尾)の遊歩道は、高低差が少なく初心者でも歩きやすいコースです。四季折々の花や鳥を見て、自然を感じることができます。1周約2kmで、30分程度の道のりです。

新潟市ホームページで、市内のウォーキングコースを紹介しています。

スマートフォンはこちらから

2 並木道
春には桜や菜の花が美しく咲きます。木陰もたくさんあり、暑い時期も快適に歩けます。

コース沿いにベンチやあずまやがあります。疲れたら無理せず、休憩を取りましょう。

1 休憩所
山小屋風の建物が目印。準備体操や飲み物の用意をしてから歩きましょう。

スタート & ゴール

3 ふれあい広場
子どもの遊び場があり、いつもにぎわっています。家族で来ても、みんなで楽しむことができます。

時季によってコハクチョウやアオサギなどの野鳥を見ることができます。

余裕がある人は木道を歩いてみませんか。湯の上は開放的で気持ちがいいですよ。

距離表示板
コース沿いには歩いた距離が分かる看板があります。ペースの目安にしましょう。

目標を決めて毎日歩く

犬の散歩や仕事などで、元々歩くことは多かったです。おとしの秋、職場の同志でチームを組んで4週間の歩数を記録する取り組みに参加したことをきっかけに、本格的に健康を意識してウォーキングをするようになりました。

始めた頃に「1日8千歩」という具体的な目標を決めたことで、ウォーキングを習慣にすることができたと思います。歩く習慣ができてからは手足の冷え症が改善し、胃腸の調子が良くなりました。今は、体重計で測る「体年齢」を実年齢より若く保つことを目標に、出勤前に会社の周りを15分くらい歩いたり、休日に自宅の近くを1時間歩いたりしています。



木村 次郎 さん
(中央区在住)



▲木村さんのお気に入りスポット・栗ノ木川沿いの歩道(東区)

これからは、新しいお気に入りスポットを見つけに市内のさまざまなコースに出掛けて、楽しみながらウォーキングに取り組んでいきたいです。

安全にウォーキングを楽しむために

心拍数や体調に気を付けて、無理せず自分のペースで歩きましょう。

- 発熱時や体調が悪いときは運動を控える
- 持病がある人は、かかりつけ医に相談してから始める
- 天候に合わせた服装をする
- 準備体操やクールダウンを入念に行う
- 水分を小まめに補給する
- スマートフォンなどを操作するときは、安全な場所で立ち止まる
- 夕方から明け方に歩く場合は、反射板やライトを身に付ける
- 人との距離を十分に取る
- 運動後は手洗いや手指消毒をする

新型コロナウイルス
感染症対策も
忘れずに