

1 歩き始める前にこれだけはやっておこう

① ふくらはぎのストレッチ



上体だけ起こす

かかとを
上げない

② アキレス腱のストレッチ



後脚に重心
をのせる

2 正しいフォームでリズムカルに歩きましょう

① はじめは無理せず、週1～2回20分くらいからはじめましょう。

② 心のリフレッシュには、景色を見ながらゆっくり歩くのも良いですが、体力UPにはこんなことを意識して歩いてみましょう。

③ 水分はこまめに取りましょう。



肩の力を
抜いて

せすし
背筋を
伸ばし

ひじ
肘を軽くまげ
腕をしっかり
振る

いつもより
少し大きい
歩幅で

かかとから
着地する



東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

発行：稲城市教育委員会（教育部体育課）
協力：稲城市スポーツ推進委員協議会

（初版発行 平成 25 年 12 月）

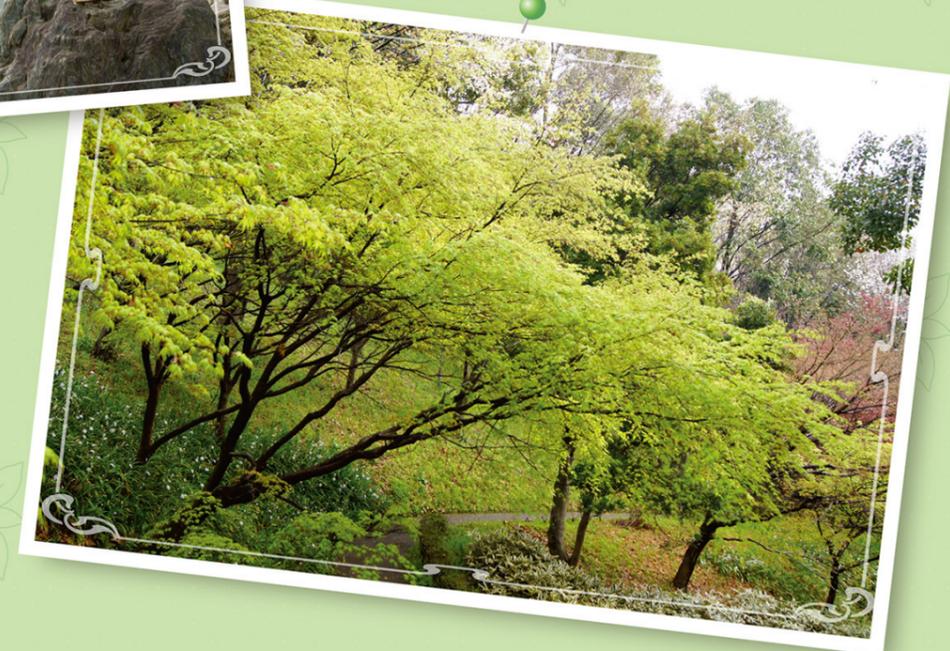
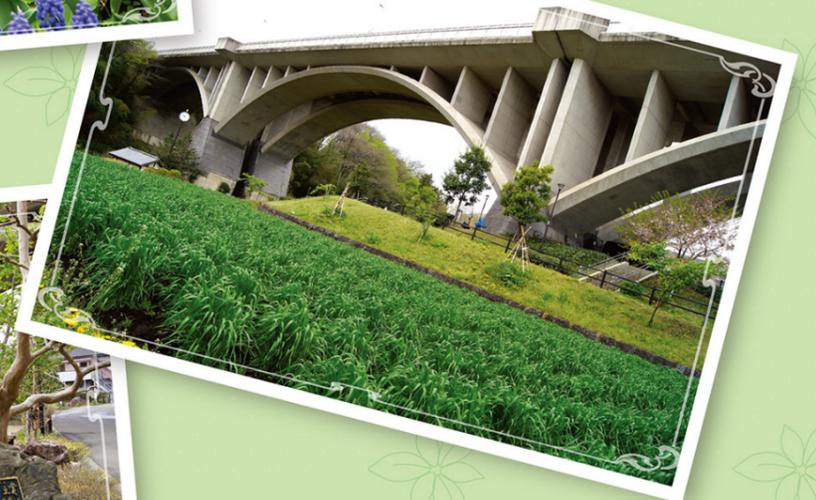


坂浜・長峰・若葉台編

稲城中央公園 ～ 上谷戸親水公園コース



© K.Okawara・Jet Inoue



稲城中央公園～上谷戸親水公園コース

武蔵野の自然林が残された稲城中央公園をスタートして、めだか池や上谷戸親水公園のホタルの里などをめぐる自然の多いコースです。また春には尾根幹線沿いの陽光桜も見どころです。

- 凡例**
- 稲城市役所出張所
 - 交番駐在所
 - 文化財
 - 消防署
 - 病院診療所
 - 郵便局
 - 学校
 - バス停
 - 幼稚園
 - 保育園
 - 工場
 - 神社
 - 寺院
 - 公共トイレ



この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の数値地図2500(空間データ基盤)を使用した。(承認番号 平25情使、第470号)



約 5.4km 徒歩 1時間 30分程度
歩数：約 7,710 歩 消費カロリー：約 270kcal



豊かな緑のなか
いきいきウォーキングで
体力づくり



ゆう芳の里

坂浜にある「ゆう芳の里」は稲城市内にお住まいの心身に障害のある方の働く場として、平成9年4月に稲城市社会福祉協議会運営で開所しました。地主さんご厚意で竹林の中の民家を改造していただき、自然豊かな環境の中で陶芸や草木染め、受注作業を行っています。作業所の小高い裏山一帯には花木が咲きほつとする様な丘陵地の景色が眺められます。

ほうらいん 宝蔵院

真言宗豊山派で高勝寺の末寺です。『寺院明細長』によると、元禄10年(1697)に印栄が開基したことが記されています。本堂、庫裡ともに第二次世界大戦の時に全焼し、現在の建物は戦後になって建てられたものです。幕末にはここに寺子屋が開校され、明治5年から42年までは立志小学校の校舎として使われていました。稲城の近代教育の場として大きな役割を果たしました。

