

港公園散策コース

MINATO PARK COURSE

【コース延長】
約6000m
【所要時間】
60~70分

片道の距離
約1.7km
約1.3km

神之池緑地公園内のテニスコート前をスタートして、港公園内の展望塔までを往復するコースです。世界有数の掘込式港湾「鹿島港」を囲むように作られた工業団地の中を抜けると、52mの展望塔とその周囲に広がるソテツやカナリーヤシなどの南国の樹木8,000本、そして海からの心地よい浜風が吹いてくれます。芝広場では季節ごとに色とりどりの花が咲いており、疲れた足を休めながらお弁当などいかがでしょうか？

ウォーキングの前にはこのストレッチ

●ストレッチの例(反動はつけずに、息を吐きながら痛くない程度で行いましょう)
脚だけでなく、全身のストレッチをしましょう。

首

目を閉じたまま、ゆっくりと左右に倒す。



背中和肩

両手をお祈りするよう胸の前で握り、おもいきり前に伸ばす。その後、お腹をへこませて背中を丸め、背中全体が伸びる感じで伸ばすようにする。



太もも

立ったまま、片脚ずつ体の後ろに折り曲げ、足をお尻につけるように手で引き上げて、ゆっくり太ももの前の筋肉を伸ばす。



ふくらはぎ

片足を大きく前に踏み出し、後ろ足はかかとを地面につけたままにする。ゆっくり踏み出した膝を曲げ、後ろ足のふくらはぎを伸ばす。



ウォーキングの後にはこのストレッチ

ウォーキングの後は、使った筋肉を平常の状態に戻し、疲労を防ぐクールダウンを忘れずに行いましょう。

●クールダウンの例(ウォーキング前に行ったストレッチと合わせて行いましょう)

股関節周り・脚の付け根

両足の裏を合わせるように座り、息を吐きながら体を前に倒して伸ばします。

脚の付け根・お尻

仰向けに寝て、息を吐きながら片足ずつ膝を胸に抱き上げて、脚の付け根からお尻周りを伸ばします。

【1時間歩いた時の消費カロリーの目安】(実際の消費カロリーには個人差があります。)

下の表は30~49歳の人が各運動を1時間行ったときの消費カロリーです。

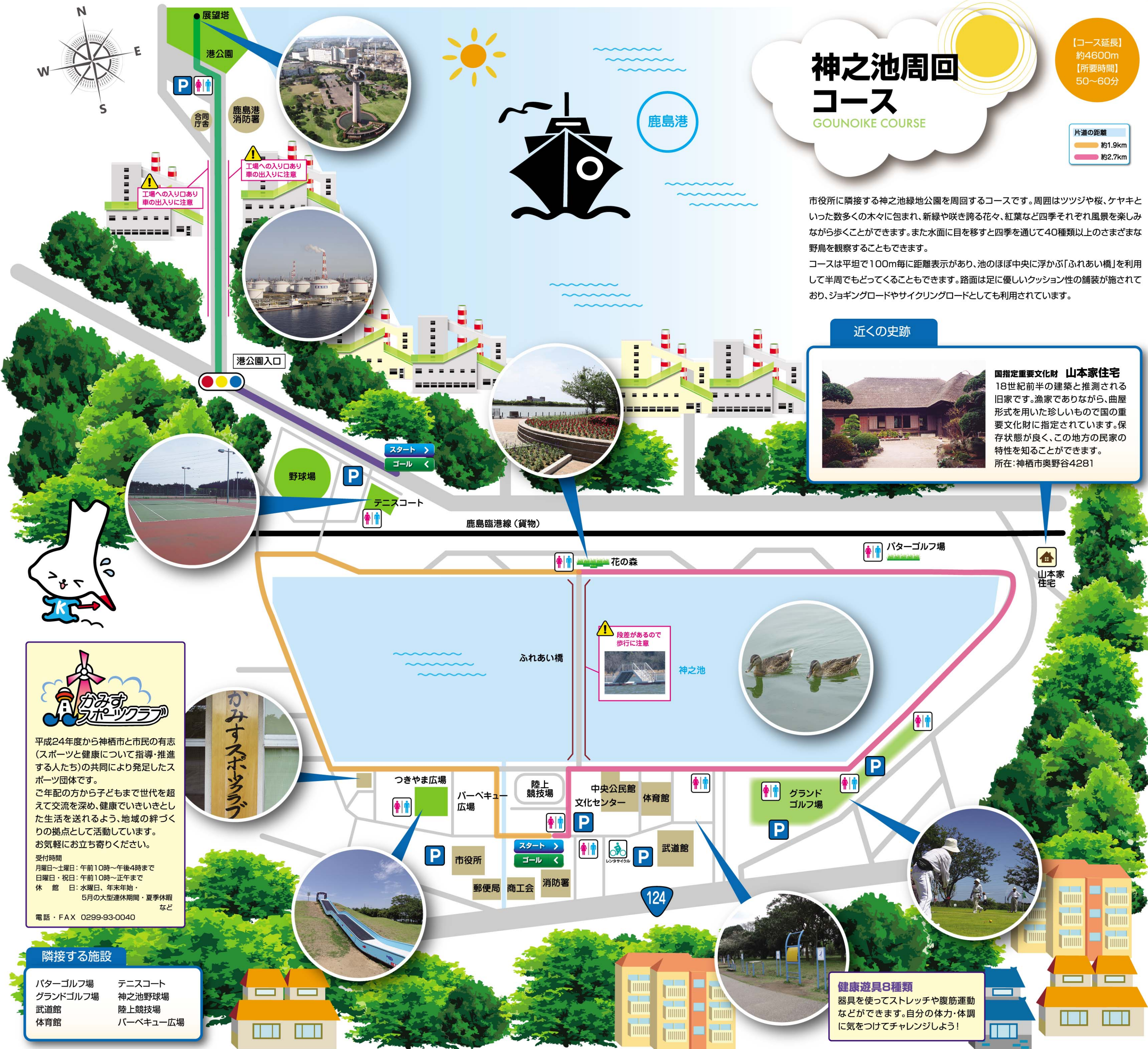
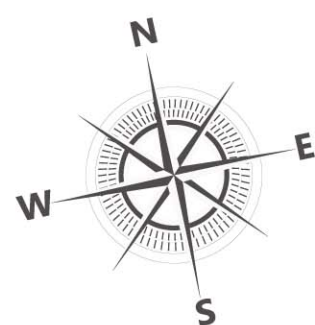
体重	女性					男性				
	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg
早歩き	183 Kcal	203 Kcal	224 Kcal	244 Kcal	264 Kcal	251 Kcal	272 Kcal	293 Kcal	314 Kcal	335 Kcal
ウォーキング	163 Kcal	181 Kcal	199 Kcal	217 Kcal	235 Kcal	223 Kcal	242 Kcal	260 Kcal	279 Kcal	297 Kcal

厚生労働省「健康づくりのための運動指針2016」

腹囲1cm=体重1kg=7,200kcal。腹囲を1cm減らしたいときは、体重を1kg減らせばよく、そのためには7,200kcalを消費する必要があります。
例)体重65kgの方は、現在の生活に1日1時間の早足でのウォーキングをプラスして約1ヶ月実施すると体重1kgが減るという計算になります。日頃の食生活に気をつけて、適度なウォーキングを実践しましょう。

【おやつカロリーの目安】

	あんぱん(1個) 266kcal		シュークリーム(1個) 223kcal
	みたらし団子(1本) 194kcal		モナカアイス(1個) 259kcal



神之池周回コース

GOUNOIKE COURSE

【コース延長】
約4600m
【所要時間】
50~60分

片道の距離
約1.9km
約2.7km

市役所に隣接する神之池緑地公園を周回するコースです。周囲はツツジや桜、ケヤキといった数多くの木々に包まれ、新緑や咲き誇る花々、紅葉など四季それぞれ風景を楽しみながら歩くことができます。また水面に目を移すと四季を通じて40種類以上のさまざまな野鳥を観察することもできます。

コースは平坦で100m毎に距離表示があり、池のほぼ中央に浮かぶ「ふれあい橋」を利用して半周でもどつてくることもできます。路面は足に優しいクッション性の舗装が施されており、ジョギングロードやサイクリングロードとしても利用されています。

近くの史跡



国指定重要文化財 山本家住宅
18世紀前半の建築と推測される旧家です。漁家でありながら、曲屋形式を用いた珍しいもので国の重要文化財に指定されています。保存状態が良く、この地方の民家の特性を知ることができます。
所在: 神栖市奥野谷4281

平成24年度から神栖市と市民の有志(スポーツと健康について指導・推進する人たちの)共同により発足したスポーツ団体です。
ご年配の方から子どもまで世代を超えて交流を深め、健康でいきいきとした生活を送れるよう、地域の絆づくりの拠点として活動しています。
お気軽にお立ち寄りください。
受付時間
月曜日~土曜日: 午前10時~午後4時まで
日曜日・祝日: 午前10時~正午まで
休館日: 水曜日、年末年始、5月の大型連休期間、夏季休暇など
電話・FAX 0299-93-0040

隣接する施設

- バターゴルフ場
- グランドゴルフ場
- 武道館
- 体育館
- テニスコート
- 神之池野球場
- 陸上競技場
- バーベキュー広場

健康遊具8種類

器具を使ってストレッチや腹筋運動などができます。自分の体力・体調に気をつけてチャレンジしよう!