

# 健康ウォーキング の すすめ



誰もが手軽に、いつでもどこでも始められるスポーツをご存知ですか？

それは『ウォーキング』です！

毎日歩けば、カラダにもココロにもいいこと盛りだくさん。

さあ、今日からウォーキングを始めましょう!!

## ウォーキングで起きるいいこと

### 体の健康とウォーキング

- 体脂肪を燃烧
- 生活習慣病の予防
- 下半身の筋力アップ
- 新陳代謝の促進
- 適度な疲労で睡眠の質が向上

### 心の健康とウォーキング

- ストレス解消とリラックス効果
- 生活の充実感が向上
- 将来の抑うつ状態予防
- 四季やまちの変化とのふれあい
- 人と人との交流

そのために

## +10(プラステン)から始めよう!

まずは普段の生活に10分の歩行を加えることから始めましょう。毎日の10分が積み重なれば、意外に大きな効果が出てきます。

+10で、こことからだのメンテナンスを行いましょ！

### 《+10分のウォーキングって?》

距離にすると約1km、例えばこんなに簡単です!

- 普段車で行く近場のところを、歩いて行ってみる
- 散歩や買い物のとき少し回り道をしてみる
- 昼休みに職場の周りを散歩してみる

## ウォーキングを楽しむアドバイス

熱中症対策に  
帽子を被りましょう

水分補給を忘れずに

歩きやすい服装  
シューズで

シューズはカカトを  
しっかり合わせて  
履きましょう

視線はまっすぐ  
15mほど前を見る感じで

肩は力を抜いて  
リラックス

肘はやや曲げて  
腕を大きく振りましょう

つま先で地面を  
掴むイメージで

### 《1日の歩数の目標》

- [20~64歳] 男性：9,000歩  
女性：8,500歩
- [65歳以上] 男性：7,000歩  
女性：6,000歩

### 《ウォーキングシューズの選び方》

指先が余裕をもって動かせたり、特にかかとがしっかりした靴を使用してください。

- 1 かかと部分がしっかりと包み込まれている。



- 2 かかと、つま先、足の甲などに、靴ずれをおこしそうな心配はないか。
- 3 指先が余裕をもって動かせる。
- 4 パットが土踏まずにフィットしている。
- 5 かかと部分の靴底は少し広めで、十分にショックを吸収できる厚さがある。

楽しく歩こう♪ 京丹波町内ランキングも見られる!!

健康ウォーキングにオススメ



# SPORTS TOWN WALKER

ウォーキングが健康に良いのはわかったけど、ただ歩くだけでも面白くない。  
そこでオススメなのが、スマホアプリ『**スポーツタウンWALKER**』です!  
お手持ちのスマホにダウンロードして歩くだけで、歩いた距離や歩数を自動で記録。  
ダウンロード済みの町民の皆さんの歩数ランキング等も見られるので、  
家族や友人・知人と競い合って**モチベーションアップ!!**  
参加無料のオンラインイベントも開催されるのでお楽しみに♪

## 『スポーツタウンWALKER』とは？

### 「歩く」を楽しくするアプリです!

スポーツタウンWALKERは、単に歩いた距離や歩数を計るだけでなく、“面白い!楽しい!”をキーワードに開催される、さまざまなオンライン・リアルウォーキングイベントにも参加ができます。地域のスポーツ情報もまとめて入手でき、手軽に楽しく運動を続けられるアプリです!



### まずはアプリをダウンロード!



Android



iOS

無料

アプリを起動する  
必要はありません。  
スマホを持って「歩く」だけで  
歩行を記録します。

## 『スポーツタウンWALKER』の楽しみ方



### 京丹波町一の「ウォーカー」を目指そう!

スポーツタウンWALKERをダウンロードしたスマホを持って歩くと、歩数が自動でカウントされ、全国・京都府内に加えて、**町内ランキングも見ることができます!**家族や友人と競い合って、京丹波で一番の「ウォーカー」を目指しましょう!



### 歩いて「キャラクター」を育てよう!

スポーツタウンWALKERで歩くと、タマゴからキャラクターが生まれます。そして**歩いた距離に応じてキャラクターが成長!**イベント時には限定キャラクターが生まれることも。たくさん歩いてキャラクターを育てましょう!



### スポーツイベントの開催情報をチェックしよう!

アプリを使ったスポーツイベントにも参加できるなど、気軽にスポーツを楽しめるアプリです!京丹波町内のスポーツ情報なども、簡単に確認することができます。

お問い合わせ

- RUNNETお問い合わせフォーム  
<https://runnet.jp/cgi-bin/contact.php?p1=09&p2=21>  
※ご購入ジャンルに「スポーツタウンWALKERについて」をご選択ください。
- 京丹波町教育委員会 TEL.0771-84-0028

