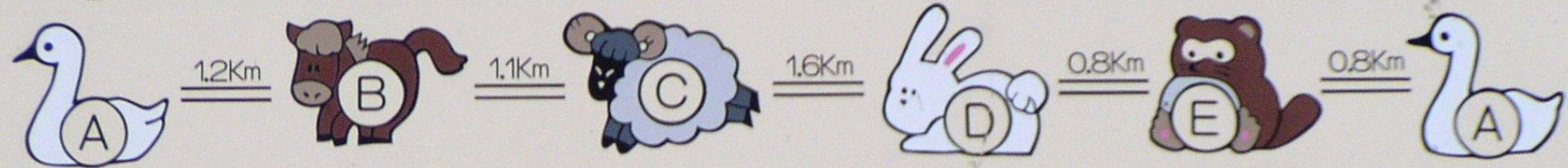


# [信州新町健康づくり推進協議会指定コース]



TOTAL 5.5Km



## 歩き方について

- 1、両腕を「く」の字に曲げてリズムカルに振る
- 2、下肢を前方に振り出すようにしてかかとから着地する
- 3、後足で力強く地面をキックする
- 4、あごをしめ上体を真っすぐにする
- 5、重心の移動はかかとから親指に抜けるようにする

## ジョギングについて

ジョギングとは歩行とランニングの中間の形態をいいます。どちらかというとランニングに近いもので力を抜いてゆっくりとおしゃべりができるくらいの速さで歩くことです。ですからジョギングはあくまでも体力に合わせた気楽な緩走です。

- 1、走るペースは相手と会話のできる速さ、自分の走りを決める一つの目安です。
- 2、呼吸のしかたは「4歩に1呼吸」または「5歩に1呼吸」が理想です。



## コースを回る際次のことに注意しましょう

- 1、必ず準備運動を行いましょよう。
- 2、自分の体力にあった速度で走りましょよう。
- 3、道路の右側を走り交通ルールを守りましょよう。
- 4、身体の調子が悪い時は無理をしないで 走ることは止めましょよう。

### ★ ランニングの場合 ★ (単位 分)

点数	① $\xrightarrow{1.1\text{Km}}$ ②	① $\xrightarrow{2.3\text{Km}}$ ③	① $\xrightarrow{3.8\text{Km}}$ ④	① $\xrightarrow{4.7\text{Km}}$ ⑤	① $\xrightarrow{5.5\text{Km}}$ ①
10点	4~5	8~9	17~16	19~20	22~23
8点	5~6	9~11	16~20	20~25	23~28
6点	6~7	11~14	20~25	25~31	28~35
4点	7~9	14~17	25~30	31~37	35~42
2点	9~11	17~19	30~36	37~45	42~51

### ★ 歩行運動の場合 ★ (単位 分)

点数	1.1Km	2.3Km	3.8Km	4.7Km	5.5Km
3点	9~10	15~18	30~37	35~44	42~51
2点	11~15	18~25	37~51	50~58	51~70
1点	16~21	25~34	51~65	58~72	70~79

### ★ ジョギングの場合 ★ (単位 分)

点数	1.1Km	2.3Km	3.8Km	4.7Km	5.5Km
3点	8	15	28	33	40
2点	9	18	32	38	46
1点	11	21	38	46	55

- ★ 自分の体力に合わせ区間と目標タイムを設定ましょよう。
- ★ 目標をクリアしたら次の目標を設定し頑張りましょよう。
- ★ 友達や家族といっしょに楽しく週2~3日は行いましょよう。