

稲沢フィットネス・ロードを歩こう!

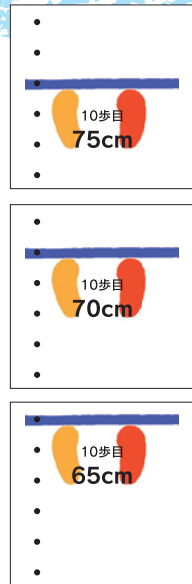
JR稲沢駅東の稲沢フィットネス・ロード。
ウォーキング初心者も、ここから歩き始めればウォーキングの知識と基礎が身につきます。自分に合ったウォーキングライフをつくりましょう!

稲沢フィットネス・ロードには
4つのエリアがあります。

START!

●出発点 [Starting Point]
コースを把握、コンディションを確認して、今日のウォーキングメニューを決めましょう。

運動中の水の飲み方
ウォーキング前にコップ1杯は飲みましょう。
暑いときはこまめにコップ一杯分の水分をとる。
一度にたくさんとらない。のどが渇く前にとる。



自分の歩幅を知っておこう。
10歩目に書いてある数値が、自分の歩幅だよ。

1

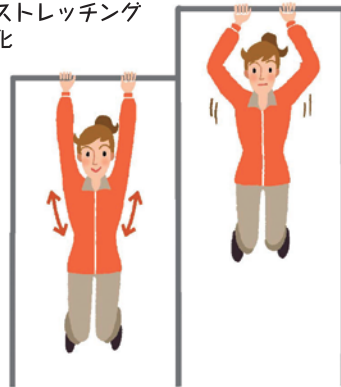
準備運動
[Warming-up Area]

ウォーキングの基礎知識を得て、まずはアキレス腱伸ばしから。



(稲沢フィットネス・ロードのオリジナルです。)

全身のストレッチ
腕の強化



2

ストレッチ&ウォーキング
[Stretching & Walking Area]

腰や肩、首などのストレッチをして、からだを徐々に慣らしていきます。



(稲沢フィットネス・ロードのオリジナルです。)

上半身と腹筋の強化



腹筋をきたえよう

3

チェック&トレーニング
[Check & Training Area]

立ち寄ってからだをチェック。まだいけそう!というときは、トレーニングしてみよう。

適正な心拍数

測定方法
運動終了10秒後から15秒間の脈拍数

20代	34-41
30代	32-39
40代	28-33
50代	26-32
60代	23-27
70代	22-26

(拍/15秒)



(池上晴夫著「運動処方」をもとに数値を計算しました。)

気温と湿度をチェックしよう!



運動中止の条件
炎天下における運動可否の判定基準

気温(°C)	湿度(%)
28以上	64以上
29 "	56 "
30 "	50 "
31 "	45 "
32 "	41 "
33 "	36 "
34 "	32 "
35 "	27 "

※気温が皮膚温(35°C)を超える場合は運動を行わない。

(出典:「運動処方」池上晴夫著)

歩いた距離はこれでチェック!



4

コミュニケーション
[Cooling down & Relaxation Area]

ちょっとひと休み。リラクゼーションスペース。



稲沢フィットネス・ロードには
3つのコースがあります。

ウォーク・ライン

[WALK LINE]

直線コース(800m)

多目的広場を出発点に、直線距離で約800m。ウォーミングアップからクールダウンまで特徴のあるエリアがあります。

ロング・ライン

[LONG LINE]

周回コース(2400m)

長い距離を歩きたい方のための長距離コース。

ショート・ライン

[SHORT LINE]

ショートコース(650m)

短い距離のコース。夜間も歩けます。

