

家族で歩こう! 健康かまくらマップ

海と山の満喫コース

Vol.1 鎌倉地区

平成28年10月鎌倉市市民健康課発行



マップの説明

パパやママ世代の運動不足解消を目的としています。休日にお子さんと一緒に楽しく歩いてみませんか?スタートとゴールはありませんので、体力に合わせて調整してくださいね。

- 1 源氏山公園 … 春は桜、秋は紅葉!季節ごとの花や木々を楽しもう!
- 2 葛原岡・大仏ハイキングコース … 海が見えるポイントがあるよ!
- 3 北条氏常盤亭跡 … 原っぱで休めるよ!
- 4 大仏裏 … 穴場スポット!大仏の背中が少し見えるよ!
- 5 鎌倉文学館 … お庭で食事ができるよ!春と秋はバラの季節だよ!
- 6 鎌倉海滨公園由比ガ浜地区 … 昔の江ノ電「タンコロ」に乗れるよ!
- 7 極楽寺駅付近 … 江ノ電が車庫に入っているのが少し見られるよ!
- 8 鎌倉海滨公園稻村ヶ崎地区 … 澄んだ空気の日には、富士山が見えるよ!
- 9 鎌倉パークホテル … 第一日曜は鎌倉の漁師さんが集って朝市開催!
(1~3月はお休み)
- 10 若宮大路公園 … 健康器具があるよ!
- 11 由比ガ浜ぼら公園 … 健康器具があるよ!



運動は、
毎日こまめに
時々しっかり!

鎌倉市
健康づくり
キャラクター
ささらん



ウォーキングするといいこと沢山！

気分転換になる
ドーパミン等の脳内物質が分泌され、心が落ち着いてスッキリしたり、やる気が出たりします。

冷えやむくみが改善される

足にはたくさんの筋肉が集まっているので、動かすことによって血流が良くなり、体温が上昇します。

骨粗鬆症を予防する

骨に刺激が加わることや、日光によるカルシウム吸収の促進によって、骨密度の減少を抑えることが期待できます。

疲れにくくなる
継続することで、筋力や心肺機能が強化され、体力がつきます。



基礎代謝UPでお肌もつやつや！

生活習慣病予防に

継続することで筋肉量が増え、基礎代謝が上昇します。また、善玉コレステロールの増加も期待できます。

少しのことがあなたにプラス☆

日々の生活に**プラス**
+10分の運動を！

朝、早起きした日は … 散歩・ラジオ体操

日中は …… 歩いて買い物・お子さんと遊びながらストレッチ or 掃除

やってみよう!
Let's Try

① ぎったんばっこん

お子さんと一緒に向かい合い、足を広げて座ります。足のうら同士を合わせ、手をつないで交互に引っ張り合います(足は曲げても構いません)。

② 雑巾かけ

雑巾をしばる+しゃがむ姿勢で床を拭く
→ 腕の筋力UP+股関節ストレッチ



お子さんと一緒に「よりピカピカに拭けたのはどっち？」

忙しい日は … 食器を洗いながら or 歯みがきしながら、かかとを上げ下げ

仕事の日は … 通勤・帰宅中：駅で階段を使う、バス停1区間歩く

仕事中：遠くのトイレを使う、気付いた時に姿勢を正しておなかをひっこめる

消費カロリー

がんばって歩いた消費カロリーを実感してね！



散歩程度の速さで
ウォーキングした場合

体重 50kg

体重 70kg

例：体重50kgの人が60分歩くと、
約147kcal 消費できます。



もっと歩いてみたい人は
ウォーキングイベントに参加してみよう

鎌倉歩け歩け協会等のウォーキングイベントでは、知ってるようで知らない、鎌倉の景色に出会えるかも…そして、みんなと一緒に長距離も楽々歩けます！イベント日程については、広報かまくら等をご覧ください。

Let's walk Kamakura in its most elegant way!

～鎌倉らしい情緒あるウォークをしよう～



運動を習慣にしていきたい人は

体育館等で実施の
イベントを利用してみよう！

例：ENJOY 鎌倉スポーツニュース
(教室やイベントの情報掲載)



自分に合ったアプリを見つけてみよう！
歩数などを管理できるアプリを活用して
健康状態を“見える化”してみよう！

例：マイME-BYOカルテ（神奈川県作成のアプリ）



お楽しみスポットを探しながら歩いてみよう！

例：Facebook「かまくらさん」
(鎌倉の魅力情報掲載)



素敵な場所を見つけたら、
Twitterにのせてみんなに教えちゃおう！

素敵だなと思う景色やお花が見れる場所を発見したら、
「#健康かまくらマップ」を付けてアップしよう！

