

家族で歩こう！ 健康かまくらマップ



戦国時代と今を歩くコース

Vol.2 玉縄地区

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 玉縄首塚 … お地蔵さんがいるよ！
- 2 神奈川県立フラワーセンター大船植物園（有料）… 芝生広場でちょっと休憩もできるよ！
- 3 玉縄ふるさと館（有料）… 玉縄の歴史や昔の暮らしが分かるよ。玉縄城のジオラマもあるよ！
- 4 小坂家の長屋門 … 立派な門を見てみよう！
- 5 七曲坂 … 途中のベンチに描いてあるキャラクターの名前は何かな？
- 6 太鼓やぐら跡 … 昔はやぐらがあったんだって！
- 7 相模陣東公園 … 遊具があるよ！思い切り遊んじゃおう！



運動は、
毎日こまめに
時々しっかり！



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。

しっかり歩きたい時は…

- 視線を遠くにする
- 背筋を伸ばして腹筋を意識する
- 肩の力を抜く
- 腕を大きく振る
- 足はかかとから着地して、つま先から蹴り上げる

もっと運動の効果をあげたい時は…

- 歩幅を広げる
- スピードに緩急をつける
- 肘を後ろに引き、肩甲骨を意識する
- 一本の線上を歩くようにしてみる
- 後ろ向きで歩く(周囲の安全を確かめて)



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～



鎌倉歩け歩け協会



鎌倉歩け歩け協会



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！

