

ウォーキングの呼吸法

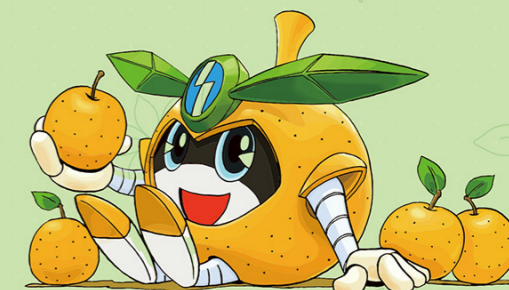
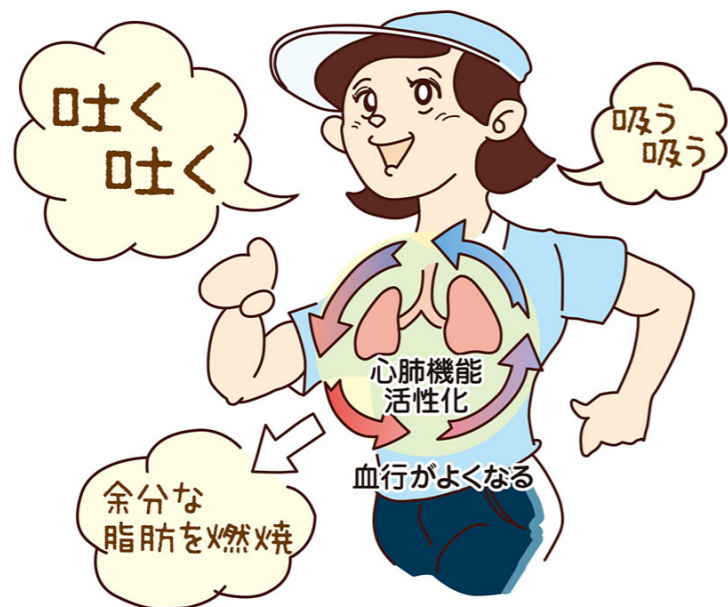
ウォーキングで有酸素運動の効果をもつためにも正しい呼吸は大切です。体内に送られる酸素が多いほど心肺機能が活性化し血行がよくなります。また、余分な脂肪も燃やすことができます。正しい呼吸法で健康な身体をつくりましょう。

1 「吸う」ことより「吐く」ことを意識しましょう。

息をたくさん吐くと、より多くの空気を肺に取り入れることができます。体内の二酸化炭素を吐き出して新鮮な空気をたくさん吸いましょう。呼吸のリズムは「吐く-吐く-吸う-吸う」が基本です。

2 酸素をたくさん取り込むために姿勢にも気をつけましょう。

猫背になると肺が圧迫されて十分な酸素が肺に送り込まれなくなってしまいます。しっかりと背筋を伸ばして歩きましょう。



©K.Okawara - Jet inoue



平尾コース

平尾コースは稲城市だけでなく、一部隣接する川崎市を含むコースになっています。

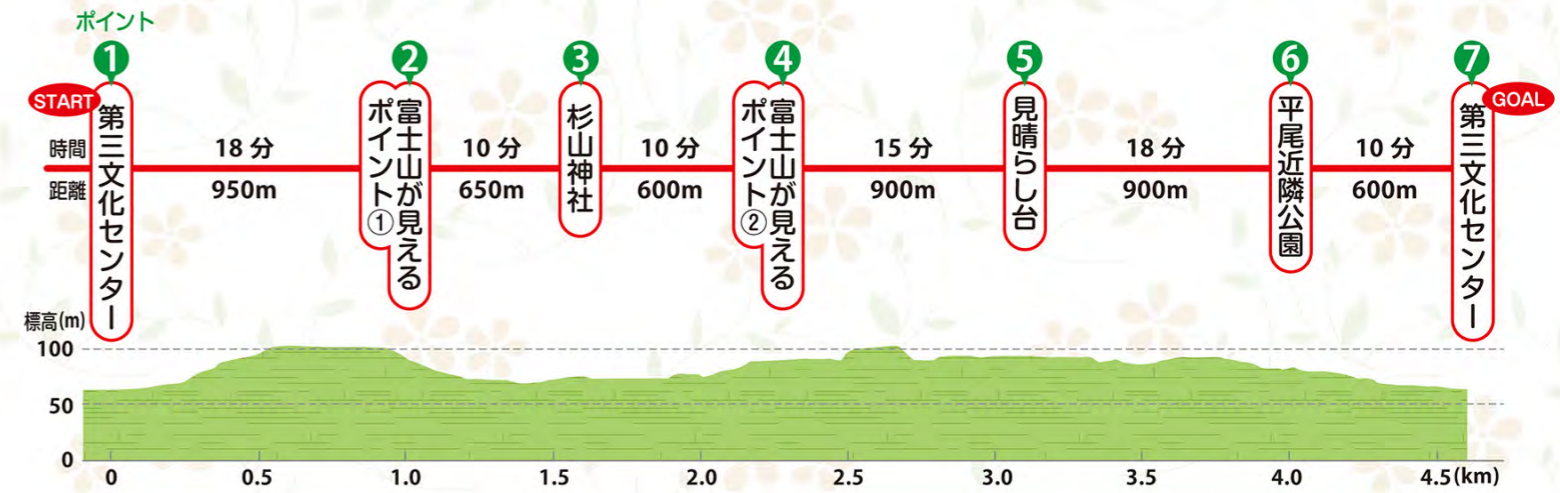
梅林や竹林などがあり、まだまだ懐かしい風景が残っています。

コース内には、天気の良い日に、世界遺産にも登録された富士山が見えるポイントがあります。空気の澄んだ冬の天気の良い日には、おすすめのコースです。



コースデータ

約 4.6km 徒歩 1 時間 20 分程度



富士山が見えるポイント①



杉山神社



上平尾の奥の丘陵地にある神社で、延宝4年(1676年)頃に建立されたと言われています。鶴見川流域に分布する72社の杉山神社のうちの最上流に位置する神社です。

富士山が見えるポイント②



第三文化センター



平尾近隣公園



秋には、モミジやドウダンツツジなどの美しい紅葉が楽しめます。またアカマツ、コナラ、マテバシイなども植栽されており、松ぼっくりやどんぐり拾いもできます。

見晴らし台



凡例

—	ウォーキングコース	●	バス停
①	コースポイント	Ⓜ	幼稚園
—	都県界	Ⓜ	保育園
—	市区界	Ⓜ	工場
Ⓜ	稲城市役所・出張所	Ⓜ	神社
×	交番・駐在所	Ⓜ	寺院
Ⓜ	文化財	Ⓜ	公共トイレ
Ⓜ	消防署		
Ⓜ	病院・診療所		
Ⓜ	郵便局		
Ⓜ	学校		