



公園の起伏に富んだコースでは足の大きな筋肉を使うため、筋肉を引き締めるとともに脚力アップが期待できます。さらに、鈴鹿山脈を背景に水と緑に囲まれた景色でリラックス効果も！無理せず、自分のペースでウォーキングを楽しみましょう！



服装・靴

- 季節に合った動きやすい服装で、特に日射の強い日は肌の露出に要注意。
- 必要に応じて帽子やサングラスなど、直射日光を避けて日焼け対策を。
- 履き慣れた歩きやすい靴を選びましょう。
- 通気性が良く、靴底が滑りにくいウォーキングシューズがおすすめです。
- ハイヒールやサンダルはNG。

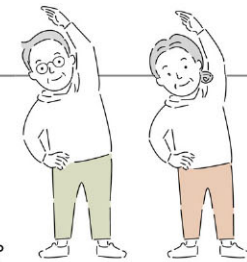
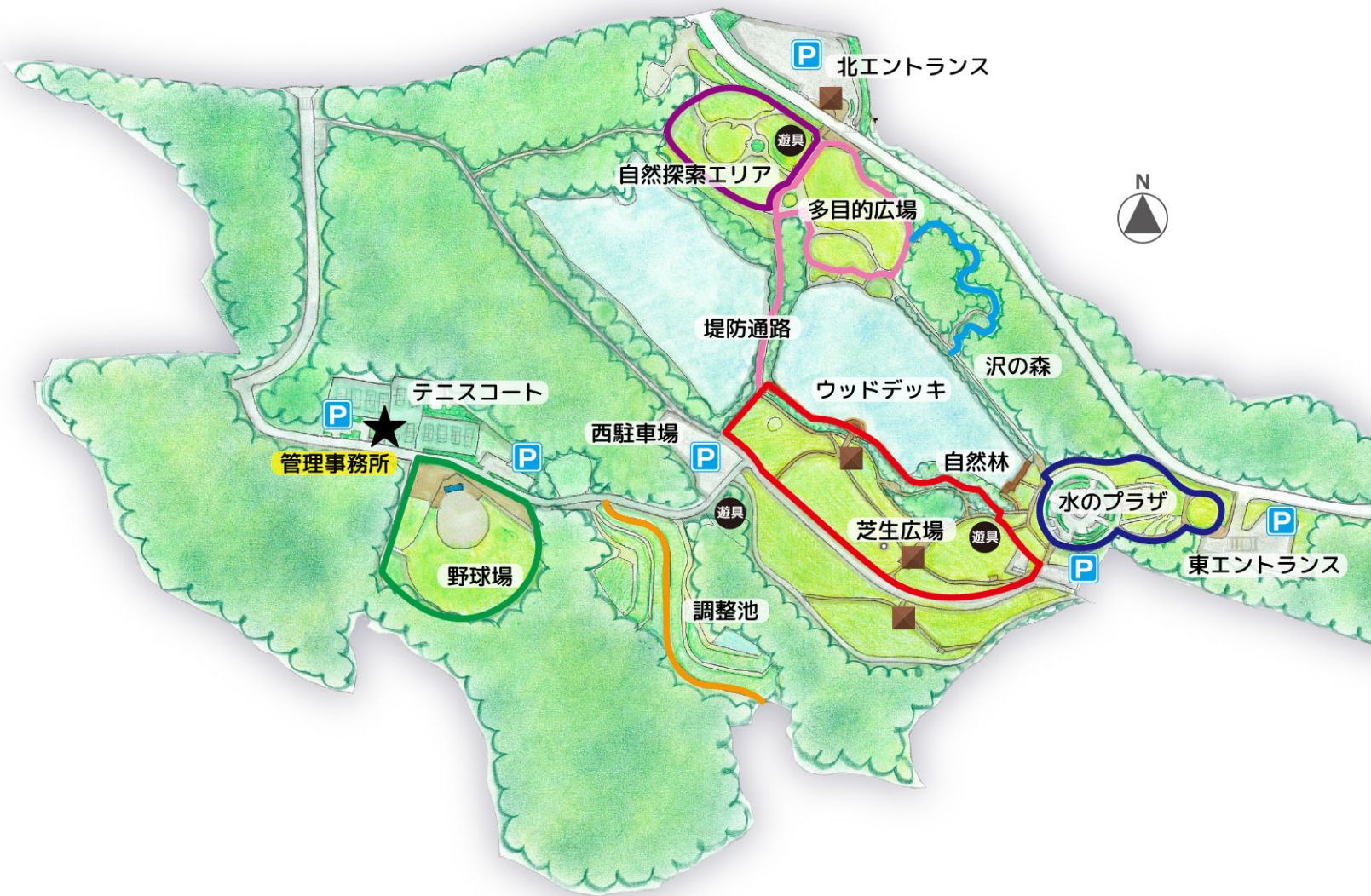
注意事項

- その日の体調に合わせてみましょう。
- 準備運動・整理運動をしましょう。
普段運動をしない人が、いきなりウォーキングを始めると、身体に負担がかかります。軽い体操やストレッチで身体を動かせる状態にしておきましょう。
- 持病がある方は、必ず主治医に相談してからウォーキングをしましょう。
- 水分補給はこまめに。
喉が渇く前に15～20分間隔で少しずつ水分補給しましょう。
- 気分が悪くなったときは無理せず休憩をとるか、ウォーキングを中止するなど調整を行きましょう。

— 公園外周コース 4300m	- - - - 自然探索コース 2000m
— 北外周コース 3000m	- - - - 野鳥観察コース 1000m
— 南外周コース 1800m	- - - - 銀杏・桜並木コース 800m
— 西外周コース 1800m	



足慣らしに、各エリア別の短めコースに挑戦！
それぞれの場所の個性を観察しながらウォーキングを楽しんで。



効果・改善

- 心肺機能アップ
- 筋力・体力アップ
- 生活習慣病の予防・改善
- ダイエット
- 便秘の解消
- ストレス解消・気分転換
- 骨密度を高めて、骨の老化防止
- 血行が良くなる

歩く姿勢のポイント

正しい姿勢で歩くことは、ケガの防止に繋がります。 ※準備運動を忘れずに！

頭は揺らさず
目線はまっすぐ

呼吸は自分の
リズムで

肩は力を抜いて
リラックス

膝の回転で
歩幅を広げて

ひじはやや
曲げて
腕を大きく
振りましょう

しっかり大地を
キック

膝を伸ばして
かかとから着地



— 芝生広場	1000m	— 自然探索エリア	500m
— 水のプラザ	550m	— 野球場外周	600m
— 沢の森	350m	— 調整池	270m
— 多目的広場	500m		