

適切な運動強度で脂肪燃焼効果アップ!

脂肪燃焼には「汗ばむ程度」の運動強度が推奨されています。

そのためには…

- スピードを上げて歩く
- 歩幅を広げて歩く
- 傾斜のある道を歩く など



脂肪燃焼に効果的な運動時の心拍数の目安

年齢	運動習慣なし	運動習慣あり※
20歳	80~120 (拍/分)	122~148 (拍/分)
30歳	76~114 (拍/分)	118~142 (拍/分)
40歳	71~108 (拍/分)	114~136 (拍/分)
50歳	68~102 (拍/分)	110~130 (拍/分)
60歳	64~96 (拍/分)	106~124 (拍/分)
70歳	60~90 (拍/分)	102~118 (拍/分)
80歳	56~84 (拍/分)	98~112 (拍/分)

※安静時心拍数が70拍/分の場合

脂肪燃焼に効果的な心拍数の算出方法

運動習慣なし

目標心拍数(拍/分) = (220-年齢) × 運動強度※

運動習慣あり

目標心拍数(拍/分) = (220-年齢-安静時心拍数) × 運動強度※ + 安静時心拍数

※運動強度は0.4~0.6を代入

運動時間・頻度の目安

1回あたり20分間(10分×2セットでもOK)、週3回を目指して始めてみましょう。慣れてきたら、時間や頻度を増やしていきましょう。

まずは継続することが大切です。

【参考】運動処方指針-運動負荷試験と運動プログラム-(原書第7版)

坂道ウォーキングの効果と注意点

青葉区は坂が多い区。坂道を使うことで、平坦な道よりも身体に一層の負荷がかかるため、効果的にウォーキングを進めることができます。

坂道ウォーキングの効果

① 消費カロリーがアップ

② 筋力がアップ

筋トレの効果も期待できます。また、正しい姿勢を保持するために体幹の筋力も鍛えられます。

③ 血流の循環がよくなる

心拍数も上がり、血行がよくなります。むくみの改善や老廃物の排出などの効果も期待できます。

坂道ウォーキングの注意点

上り坂

身体を持ち上げる感覚で次の1歩!

傾斜に関係なく上体を垂直にキープ!

平地よりも歩幅は狭めに!

下り坂

足のクッションを使って次の1歩!

上体を垂直に! 重心はやや後方に!

平地よりも歩幅は狭めに!

※関節痛や持病のある方は無理のない範囲で取り組んでください。

お問合せ

青葉区福祉保健課 健康づくり係
横浜市青葉区市ケ尾町31番地4

TEL:045-978-2438 FAX:045-978-2419

令和5年7月改訂

3

季節を感じる

青葉ウォーキングマップ

③ 寺家ふるさとウォーク

スタート地点

桐蔭横浜大学

コース距離

4.8 km



桐蔭横浜大学



青葉区福祉保健課健康づくり係



田園風景を見ながらリラックスして歩きましょう。夏は新緑、秋には黄金色の田園風景が見られます。



水車小屋

JIKE STUDIOカフェ (AB)

寺家町

A地点

アップダウンになっています

寺家 ひらさわ (AB)

車の確認
しずらいので注意

早野

宗英寺曹洞宗 祀



桐蔭横浜大学

桐蔭横浜大学法学部2F
事務所前

スタート

桐蔭横浜大学

鉄神社 祀

スタート直後に急な
下り坂があります。
重心を後ろに保ちな
がら歩きましょう。

坂田農園

桐蔭学園入口

横浜市立鉄小学校



鶴見川の流れに癒され
ながら歩きましょう。
秋はススキが見られます。

夏は梨、秋は
柿が実ります。
時期によっては
直売所も
開店しています。

甲神社 祀

鉄町

環状4号入口

横浜上麻生道路

桐蔭学園入口

横浜市立鉄小学校

常盤橋

凡例

ウォーキングポイントリーダー

トイレ (AB) 青葉ブランド認定店

3 寺家ふるさとウォーク

青葉区には豊かな自然が多くみられます。本コースは寺家ふるさと村周辺の自然を感じながら、ゆったりとした気分で歩けるコースです。

四季折々の景色がみられるので、一年中、楽しむことができます。最後は高強度コースも選べるので、ご自身の体調や体力に合わせてチャレンジしてみましょう。

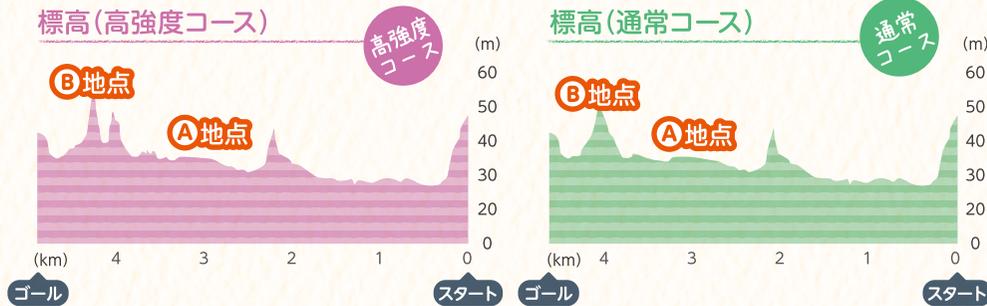
コース

- 桐蔭横浜大学
- 鶴見川沿い
- 四季の家
- 水車小屋
- 鴨志田公園

コース	通常	高強度
全長(km)	4.6	4.8
歩数(歩)	6,400	6,700
最大高低差(m)	30.9	37.1
所要時間(分)	60	70
消費カロリー(kcal)*	125	145

*65歳男性、身長160cm、体重60kg、普通歩行(67m/分)の場合

標高(高強度コース)



標高(通常コース)

