

桐の花の名所として 名高い徳源寺と尾張徳川家の ゆかりの地をめぐる

コース
約4キロ

ゴール

徳源寺

百人町石碑

建中寺

建中寺公園

建中寺

建中寺公園

情妙寺

物部神社

車道駅

スタート

ゴール

〒徳源寺

東海中
東海高

百人町石碑

建中寺東

筒井小

名古屋市
東保育園

情妙寺

豊前西

筒井三

集合場所

地下鉄車道駅

物部神社

スタート

今年のメインは、
桜と並んで日本を代表する
美しい花である「桐の花」です。
桐の花で有名な「徳源寺」
を訪れます。

主催 北医療生協・健康づくり委員会

春のウォーキング大会

日 時: 4月21日(日)

午前10時集合 12時頃解散予定

集合場所: 地下鉄(桜通線) 車道駅2番出口

注意: 雨天でも行います。

※ただし、天気に関する注意報・警報が発令
されている場合は中止します。

歩くフォーム

目線は10~15
メートル先を見る

視線は遠くに、
あごは引く

胸を張る

脚を伸ばす

かかとから着地

自然な姿勢で

肩の力を抜く

背筋を伸ばす

腕は前後に
大きく振る

歩幅はできる
だけ広くとる

快適に歩くためのポイント

日常生活の中で効率よく歩くには、腕の振りを大きめにする
ことと、前に大きく振るのではなく後ろへの動きを意識するの
が正しい歩き方のポイントです。日本人はあまり腕を動かさない
傾向にあり、かといって前に振ると猫背になりやすくなって
姿勢が悪くなるので、上半身よりも後ろ側に腕を動かすように
しておきましょう。

常に姿勢を気にしながら歩くわけにはいけないので、思い出
したときに意識してみたり、鏡やガラスの前でチェックしてみ
ると、自然に正しい歩き方が身につくでしょう。普段からよく
通る場所の中で自分の姿を映す大きなガラスがないかどうか気
にしてみてください。そこを通る時に気をつけて見てみるだけ
でも、一日に1度や2度はチェックできます。

理学療法士 西川原 龍次