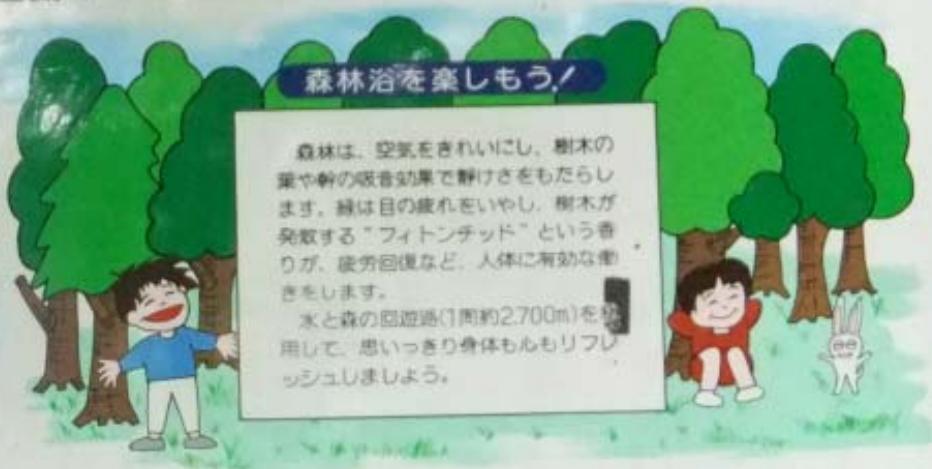


# 緑に包まれた「水と森の回遊路」で健康づくり

歩くことはいつでも、どこでも、だれでもできる全身運動です。歩くことのように長時間続ける運動は、呼吸によってからだの中に酸素をとりこみながら、筋肉の収縮をくり返します。このような運動を有酸素運動（エアロビクス・エクササイズ）といいます。

## 歩く効用

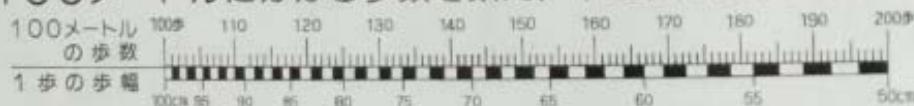
- 心筋がきたえられる
- 血圧が安定する
- 善玉のコレステロールが増え、動脈硬化を予防する
- 血管の弾力性が高まる
- 毛細血管網が発達する
- 肥満の解消に役立つ
- 骨が丈夫になる
- インシュリンが活成化し、血糖値が下がる



「100メートル標柱」を利用してあなたの歩幅と分速を測りましょう。  
横の標柱を基点に、それぞれ100mの位置に標柱があります。

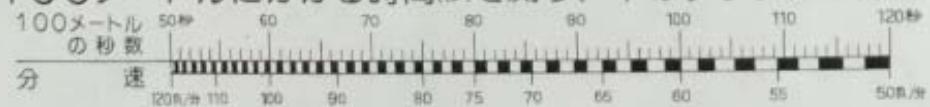
## 歩幅の求め方

100メートルにかかる歩数を数え、下のグラフから1歩の歩幅を読み取ります。



## 分速の求め方

100メートルにかかる時間(秒)を測り、下のグラフから分速を読み取ります。



神戸市兵庫保健所

〒652 神戸市兵庫区荒田町1丁目21-1

☎ 511-2111(代)

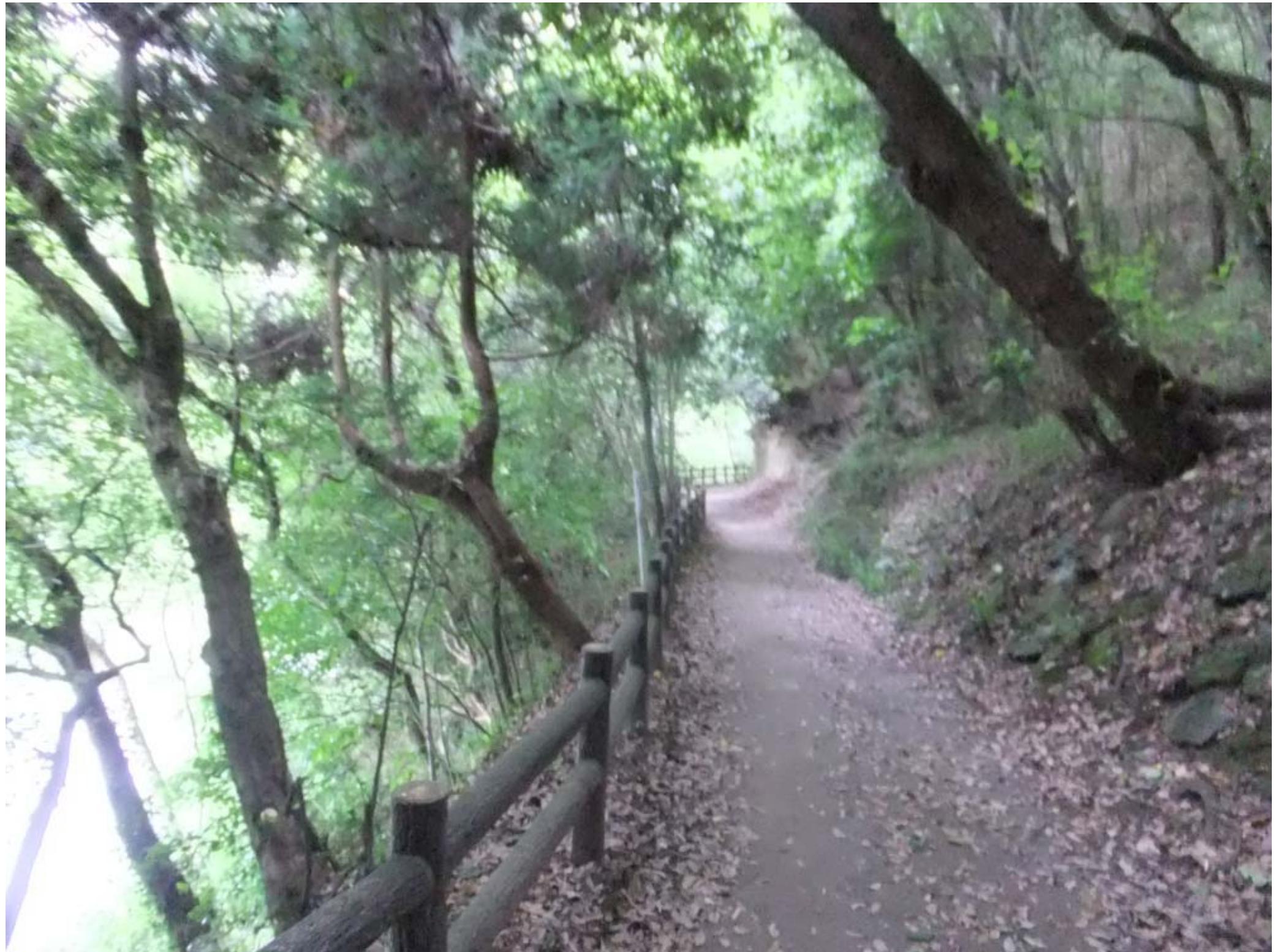














水質保全のため  
大の  
散歩はご遠慮ください。

神戸市水道局

大正三年度

ハイキング  
禁止



神戸市水道局













