

健康ウォーキング

プログラムの概要・ねらい

自然の家全域を、ほどよい速さで歩いて健康増進につなげる。自然の中を歩くことで、心身共にリフレッシュ効果も期待出来る。また、適度な運動をすることで、自分の身体と向き合うきっかけ作りとなる。

場所	施設内全域	  
時間	20分以上	
値段	無料	
季節	年間	
人数	何人でも	
準備物 【利用者】 自然の家の地図、タオル、飲み物（水分補給用）、ストップウォッチまたは時計、（万歩計あれば） 【自然の家】 特になし		

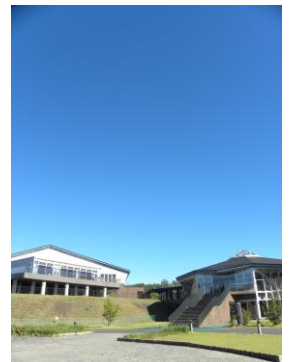
①準備

事前に地図を必要数次ページより印刷しておく。
 ※自然の家で印刷を希望する場合は、料金が発生する。
 事前にコースの下見をする。
 子どもや活動の内容に合わせた運動強度（目標）を設定する。（下記参考）

②実施の流れ

【時間】

- 0:00 実施方法、コースを説明する。
 集合場所、時間を確認する。
 健康チェック（熱、ケガ等）を2人以上で行う。
 例）・安静時心拍数を測定
 手首の親指側を通る橈骨動脈（とうこつどうみやく）に人差し指・中指・薬指を並べて当て、10秒数えて6倍する。
 正常心拍数目安 幼児100～110、児童80～90、成人70～80、老人60～70
 ・目視して、具合が悪くないかお互いに見合う。
- 0:05 準備運動、ストレッチ
 例）ラジオ体操 等
- 0:15 目標設定してからスタート！
【健康のためのウォーキングの仕方（参考）】
 ●自覚：おしゃべり出来る程度の速歩き
 ●時間：20分以上
 ●歩数：20分間で2000歩以上
 ●目標心拍数：計算式に当てはめて設定
 $(220 - \text{年齢} - \text{安静時心拍数}) \times 60\% + \text{安静時心拍数}$
 ※参考目標心拍数（目安）
 □幼児（5歳心拍数100）：169拍/分 □児童（11歳心拍数80）：157拍/拍/分
 □成人（20歳心拍数70）：148拍/分 □老人（75歳心拍数60）：111拍/分
- 0:20 ～ ゴールをしたら、目標設定に達したか確かめる。
 自覚：しっとり汗が出ている。ゴール直後もおしゃべり出来る程度のきつさ。
 心拍数：ゴール直後の心拍数を10秒数えて6倍し、目標心拍数に近い計算する。
 歩数：万歩計で歩数を見る。
 整理運動&深呼吸 終了

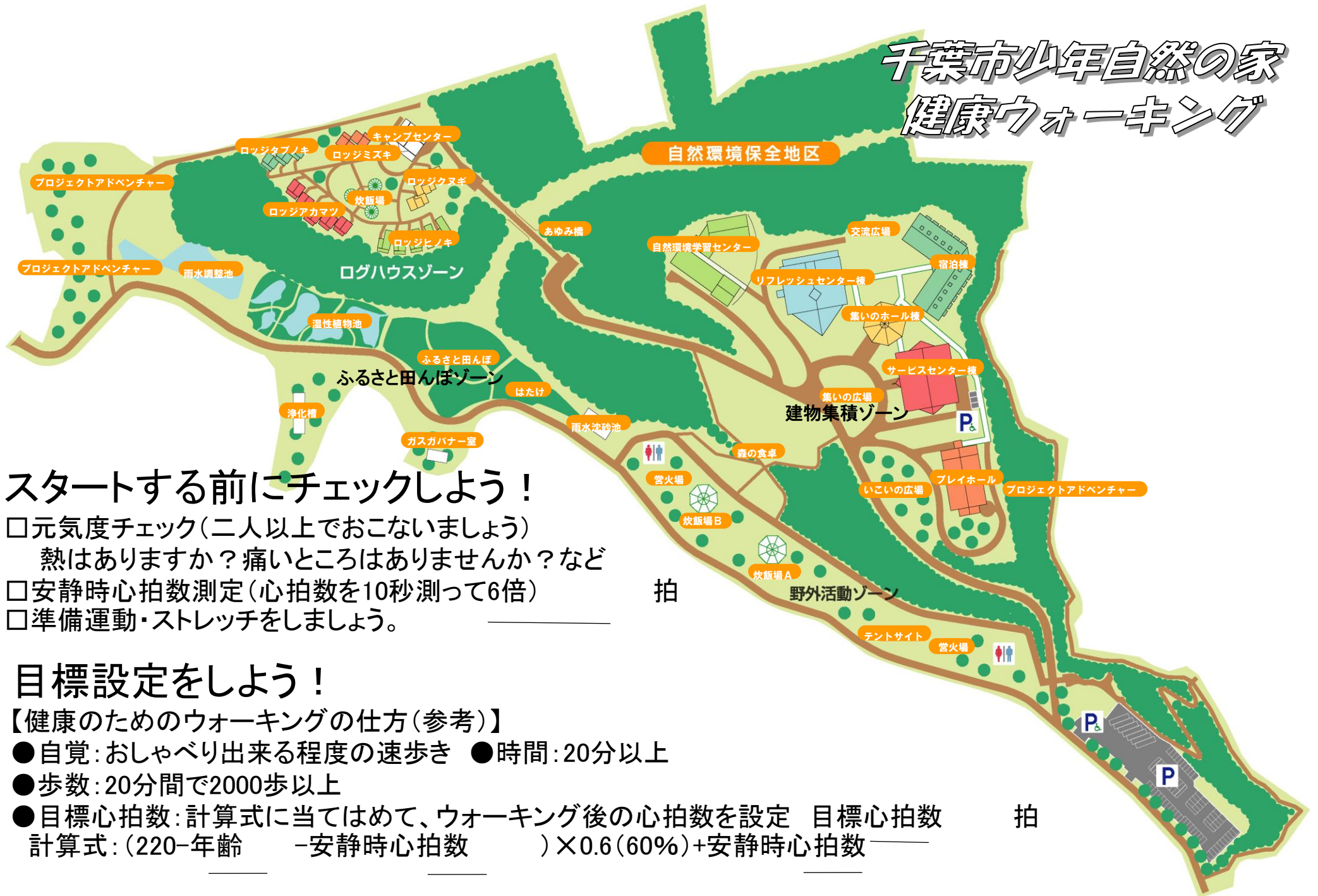


※宿泊棟・食堂（レストラン森の木）・大浴場・シャワー室内には入れない。また、プログラムで他の利用者が使用している施設には入らないように指導する。
 ※注意が必要な動植物があるので確認し、スズメバチや毒ヘビに遭遇した場合の注意を徹底する。
 （別紙 注意が必要な動植物参照）

③後片付け

特になし

千葉県少年自然の家 健康ウォーキング



スタートする前にチェックしよう！

- 元気度チェック(二人以上でおこないましょう)
熱はありますか？痛いところはありませんか？など
- 安静時心拍数測定(心拍数を10秒測って6倍)
- 準備運動・ストレッチをしましょう。

拍

目標設定をしよう！

【健康のためのウォーキングの仕方(参考)】

- 自覚: おしゃべり出来る程度の速歩き ● 時間: 20分以上
 - 歩数: 20分間で2000歩以上
 - 目標心拍数: 計算式に当てはめて、ウォーキング後の心拍数を設定 目標心拍数 拍
- 計算式: $(220 - \text{年齢} - \text{安静時心拍数}) \times 0.6 (60\%) + \text{安静時心拍数}$

※ プログラムで使用している施設もあるので、活動の邪魔にならないように気をつけましょう。

千葉県少年自然の家 健康ウォーキング



※ プログラムで使用している施設もあるので、活動の邪魔にならないように気をつけましょう。

2024/03/01改定

千葉県少年自然の家 健康ウォーキング



※ プログラムで使用している施設もあるので、活動の邪魔にならないように気を付けましょう。

2024/03/01改定

千葉県少年自然の家 健康ウォーキング



※ プログラムで使用している施設もあるので、活動の邪魔にならないように気を付けましょう。

2024/03/01改定

千葉県少年自然の家 健康ウォーキング



レベル4
アップダウン強コース

※ プログラムで使用する施設もあるので、活動の邪魔にならないように気をつけましょう。

千葉県少年自然の家 健康ウォーキング



レベル5 自然の家一周コース

※ プログラムで使用している施設もあるので、活動の邪魔にならないように気を付けましょう。

2024/03/01改定