

このマップは、取手第二高等学校協力のもと、生徒たちが中心となってコースやおすすめスポットを考えました。表紙のイラストも生徒デザインによるものです。また、長年取手市の坂道を研究されている取手の坂道愛好会に、コース内の坂道を紹介してもらいました。

## 取手二高生と先生たち

普段運動をしていない人も、そうでない人も歩きやすいよう2コース設定しました。どの世代であっても楽しめるスポットや休憩場所も載せています。私たちが歩いても楽しいと思えたので、同世代の人にも是非このマップを活用してウォーキングを楽しんでもらいたいです。



## 取手の坂道愛好会の皆さん

取手市は近隣地域と比べて坂道が多く、市民生活と坂道が密接に関わり合っています。坂道は身体に負荷がかかりますが、豊かな趣もあり健康維持にも役立ちますので、ご自分のペースを守って坂道ウォークを楽しんで下さい。



## ウォーキングのポイント



### 呼吸はリズムカルに

呼吸が乱れるほど無理はせず、腕の振りと足の動きに合わせリズムカルに。運動学的には4〜5歩で一呼吸が理想。

### 腕はL字型

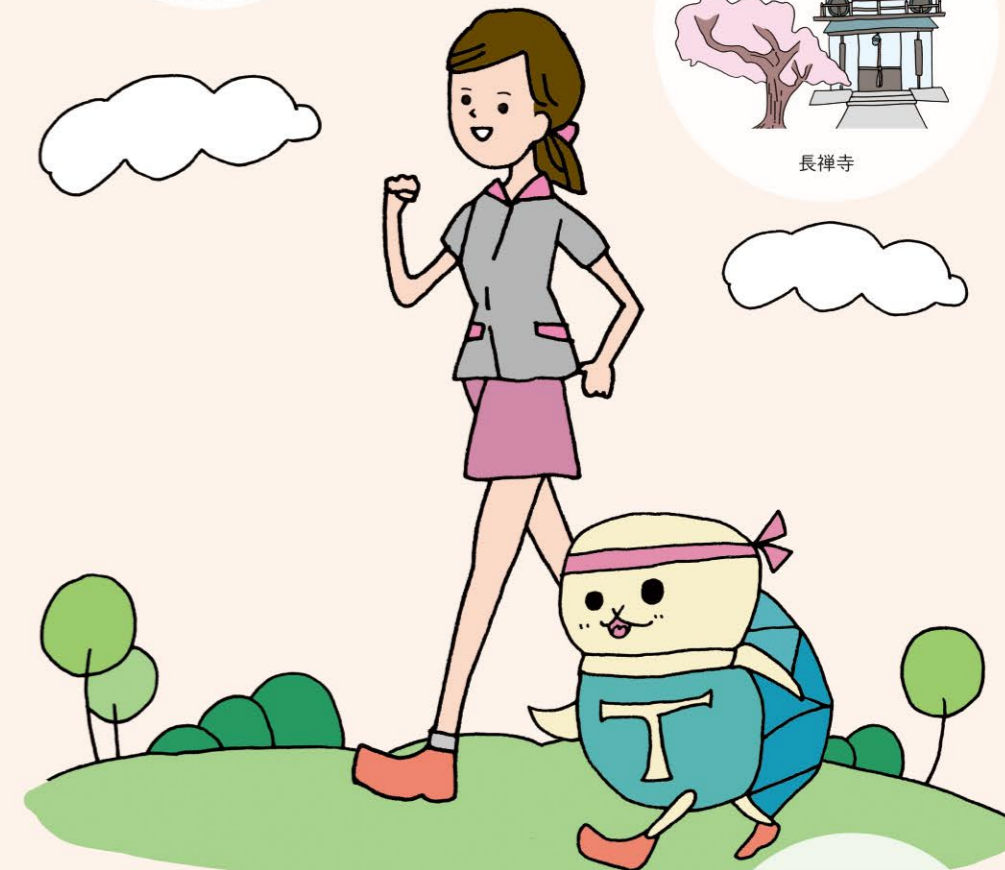
腕は振り子のように自然に振って肩に力が入らないようにしましょう。速く歩くときは肘をL字に曲げ、軽くこぶしを握ります。こぶしはあごに付けるイメージで内側に振ると腰のひねりが入り、スムーズに歩くことができます。

### 歩幅は広め

かかとから着地し、親指で蹴ってまた踏み出します。スナップをきかせて足首を返し、普通の歩行より約1足分先に膝を伸ばします。

坂でいきいき！自然でひといき！！

# ぷらっと取手駅 周辺 散策MAP



## Avenza Mapsを使って「ぷらっと取手駅周辺散策MAP」をスマホやタブレットで閲覧できます！

Avenza Maps(アベンザマップス)はオフラインで使えるスマートフォン・タブレット用のアプリケーションです。オフラインで使用可能なので、山の中、海の上、海外旅行でもGPS機能を使い、簡単に自分の位置を地図上で見ることができます。地図はアプリ内の地図の追加からか、以下の二次元コードを読み取るか、ストアで「ぷらっと取手駅周辺散策MAP」と検索することでダウンロード可能です。

アプリのダウンロードは



地図のダウンロードは



スマートフォンであなたの健康をサポートします  
**元気アップ!リいばらき**  
茨城県公式アプリ

健康づくり活動がアプリでポイントに!!

貯まったポイントで景品当選のチャンス!!

ダウンロードは無料!  
※抽選対象者は18歳以上の県民

多彩なアプリ機能を実装!

お問い合わせ先はコールセンター  
**0570-077-122**

受付時間9:00~18:00(12/29~1/5を除く)  
※サービス名は「元気アップ!リいばらき」とお伝えください。



詳しい情報はHPまで

<発行> 取手市 健康増進部 健康づくり推進課  
〒302-8585 茨城県取手市寺田5139番地 TEL. 0297(74)2141

<協力> 茨城県立取手第二高等学校  
取手の坂道愛好会

令和4年3月発行