

# ツールド大阪【川】

## 川辺とわがまち 南コース (4.6km)

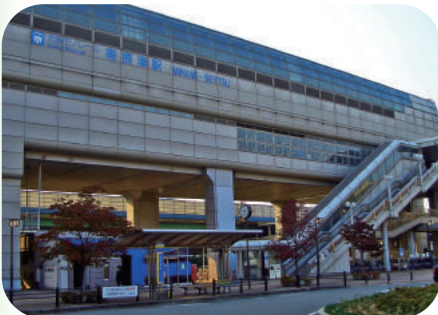


- 健康器具
- ★ トイレ W.C
  - 身障者用トイレ
  - AED

鳥飼サービスセンター



南摂津駅



鳥飼西小学校



淀川河川公園



鳥飼大橋



淀川新橋

鳥飼仁和寺大橋



発行：摂津市保健福祉課  
 協力：大阪府国民健康保険団体連合会  
 設定年月：平成16年11月

### 運動強度の目安

#### 自分の感覚を目安にする方法

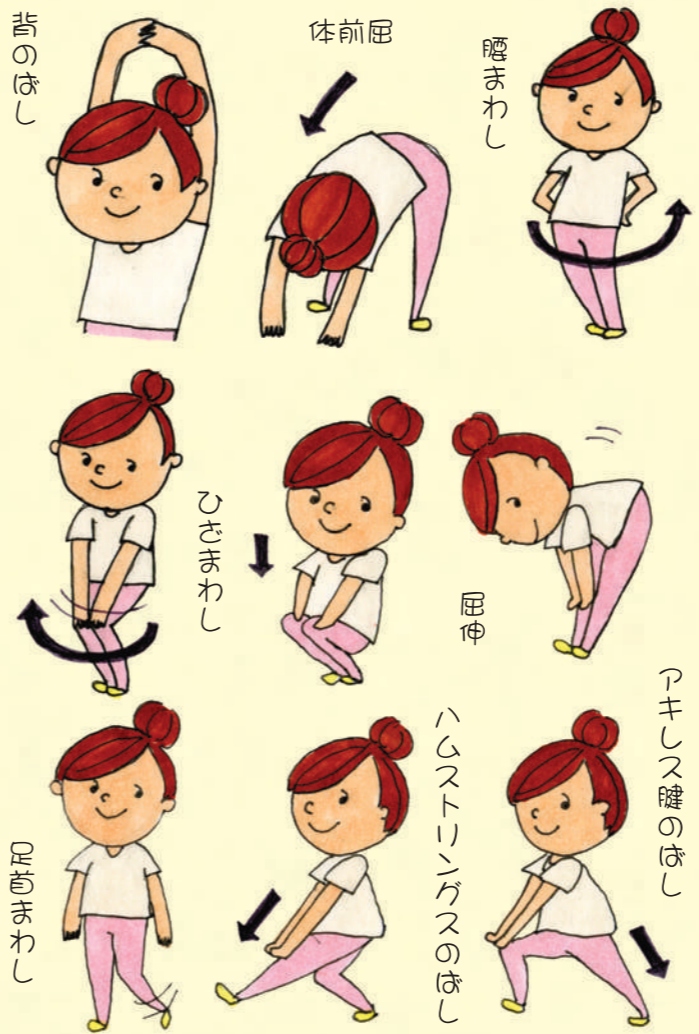
「楽である～ややきつい」と感じる運動 (ボルグ・スケールの11～13) が目安です。

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
非常に楽である	かなり楽である	楽である	ややきつい	きつい	かなりきつい	非常にきつい								
					適した運動の範囲									

【ボルグ・スケール】  
 ボルクスケールは運動したときの感覚を、数字と簡単な言葉で表現したものです。  
 数字を10倍すると目標心拍数になります。

もっと詳しく知りたい人には…  
 目標心拍数 = 安静時心拍数 + {(220 - 年齢) - 安静時心拍数} × 0.5  
 ※体力により0.5を0.4もしくは0.6に置き換え可

### ウォーキングフォーム



1 つま先部分に余裕を持たせて履く。靴ひもはシューズを履く時には緩めるようにし、シューズの中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくる。

2 シューズを履いたら、かかとで軽く地面をたたくようにしてかかとをシューズのヒールカウンター部分にしっかりと収めます。

3 そのまま体重をつま先へと移動する。この状態で靴ひもを結ぶ。