

開催日:2013年11月9日(土)
会場:千葉県立幕張海浜公園



エクササイズゾーン①

上半身と下半身の運動性を高め、ウエストの引き締めにも効果的な「ひねり歩き」を行います。
耳の横に軽く手を添え、ひじを後ろに引くようにして脇腹から骨盤にかけてリズムカルに軽くひねりながら歩きましょう。
(10歩を2~3セット)

コースマップ

☆ 誘導ポイント トイレ P 駐車場

アクティブゾーン

上り坂は少し歩幅を狭めピッチ歩行に、下り坂はバタバタと大きな足音を立てないように注意しながら膝や足首をやわらかく使って歩きましょう。

かむかむ海浜ゾーン

「かむかむピッピッ」とリズムと歩きのリズムをあわせて歩きましょう。

ヒーリングリラックスゾーン

新鮮な空気を吸い込んで、深呼吸や体操をするなど気分転換をしながら歩きましょう。

エクササイズゾーン②

上半身の柔軟性を高める「腕回し歩き」を行います。
肩周辺の関節や筋肉をほぐすように両腕を大きく前や後ろに回しながら歩きましょう。
(各10歩を2~3セット)

かむかむマリンゾーン

気持ちをテンポアップさせるように「かむかむピッピッ」とリズムカルに歩いて、ゴールを目指しましょう!

会場のご案内

幕張海浜公園内

- 1 専門医によるQ&A〜ウォーキングを楽しむために〜慶應義塾大学スポーツ医学研究センター勝川史憲教授による講演
- 2 千葉県歯科医師会〜あなたの噛む能力を調べます〜ガムを使った咀嚼力判定、歯と口の相談
- 3 日本スポーツ歯科医学会〜咀嚼の効果を体験しよう〜握力測定、動体視力の測定、スポーツ歯科医のアドバイス
- 4 カラダのゆがみ・バランスチェック! InBody測定、足裏測定、姿勢チェック、レッスン体験
- 5 千葉県理学療法士会〜あなたの歩行年齢、測定します〜立ち上がりテストなど、結果の分析と対策助言
- 6 ロッテ パネル展示とTVモニターでのCM放映など
- 7 株式会社メガスポーツ ウォーキングシューズ販売&足型測定
- 8 花王株式会社 バブメディケイティッド 長座体前屈測定体験コーナー 長座体前屈測定など