



# 歩こう! 広原



## ウォーキングのフォーム



## 目標は1日1万歩

健康のためには、1日300kcal分のエネルギーを消費する身体活動が必要です。この300kcalは、1日1万歩のウォーキングによって消費できます。余分なカロリーはその日のうちに消費し、肥満を防ぎましょう。

2.4km  
30分  
3428歩

小川公園

3.5km  
29分  
3286歩

大清水集会所

3.5km  
44分  
5000歩

明治牛乳

城生不動明王

東日本ウェーブ

ハリマ共和物産株式会社

新東北養鶏場

黒松古墳群

0.8km  
10分  
1143歩

夷森古墳

1.2km  
15分  
1714歩

天神社

至 宮崎地区

1km  
13分  
1429歩

羽場集会所

城生橋跡

グレートボール場

バルム  
中新田

早坂精密

1.1km  
14分  
1571歩

中新田  
クリニック

薬王堂

ヨーク  
ベニマル

城生集会所

中島設備

1.9km  
24分  
2714歩

ヤマト

コンビニ

接骨院

谷切集会所

仙台グリーコ

馬頭観音

2km  
28分  
2857歩

2.3km  
30分  
3285歩

南大崎運輸  
新田集会所

城北運輸  
本社(営)

廣原神社

457

へびり塚

至 小野田地区

田川橋

## \*おすすめのシューズ\*

シューズの中で、5本指を自由に動かせるOK  
少しつま先が反っているものを  
選ぶとつまずきにくい



足むれを防ぎ、  
通気性の良いものを

クッション性が高く、歩行時の  
身体への衝撃を和らげる動き  
があるものがよい  
靴底が滑りにくいものを

ヒールの接地部分が、斜め30度に  
カットされているもの。これは「ラ  
イディング・カット」と呼ばれ、かか  
とから着地する際、かかとと地面が  
ぶつかりと推します