

A map of the Tokyo area showing the central line (中央線) and other rail lines. A blue semi-transparent box is overlaid on the map, containing the text "ちょっと遠くまで歩いてみよう".

ちょっと遠くまで歩いてみよう

A map of the Sagami Bay area showing the Sagami Line (相模線) and other rail lines. A dark blue semi-transparent box is overlaid on the map, containing the text "最近一番長く歩いた時って何km歩きました?".

最近一番長く歩いた時って何km歩きました？

# 最近こんなこと感じていませんか？



- 最近お腹がでてきた気がする...
- コロナ禍で自宅と職場の往復しかしていない...
- 運動不足なのは分かっているけどジムに行くのは面倒...
- 運動したいけど人が集まる場所には行きたくない...
- なんだか気分が晴れない...

そんなあなた！！  
ちょっと歩いてみませんか？

# ウォーキングにはこんな効果があります！



## ・ダイエット

有酸素運動は脂肪を燃焼させます！

運動により下半身の筋肉を鍛えることもできます！

下半身の筋肉は大きいので基礎代謝向上も期待できます



## ・生活習慣病の予防・改善

脂肪燃焼効果のほかに血流を促進する効果や  
血圧や血糖値を抑える効果も



## ・自律神経を整える




交感神経と副交感神経のバランスを整える効果

幸福ホルモンと呼ばれるセロトニンが分泌

セロトニンには心と体をリラックスさせる効果

一人でも始められる！

# まずは近所の散歩から初めてみませんか？

- いままで気づかなかった発見があるかもしれません  
新しくできたお店・歴史のある建物・楽しそうな公園 etc. 
- 少しずつ身体が変わっていくのを感じられますよ  
体が軽くなった・お腹周りが引き締まってきた etc. 
- 楽しくなってきたらイベントや大会に出場！  
毎週各地でウォーキングイベントが開催されています  
24時間以上かけて小田原～東京まで100kmを歩くような  
大規模な大会も行われています！  
完歩証や記念品がもらえて達成感も抜群！ 

ぜひ挑戦してみてください！