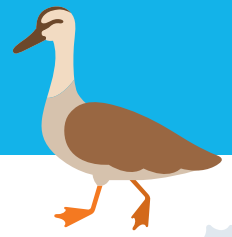


ご自身の歩幅に近い足跡をさがしてみましょう!

HODO HOKO



歩幅を大きく歩くことは、健康にいいことが知られています。

『HODO HOKO (ホドホコ)』は、保土ヶ谷区らしさを込めてデザインされた歩行体験プログラムです。

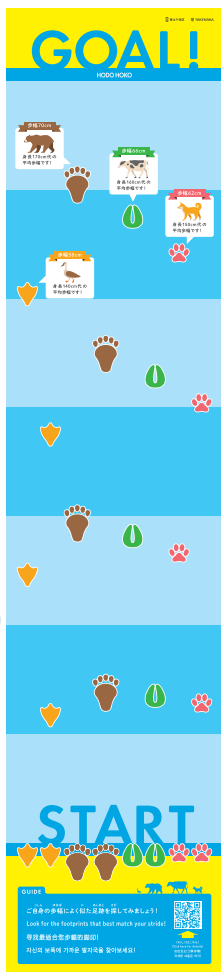
ご自身の歩幅を知り、平均的な身長ごとの歩幅を体験できます。

『HODO HOKO』で歩幅をチェックし、いつもより大きな歩幅で歩く習慣を心がけましょう!

プログラムの使い方



- 1 ご自分の歩幅に一番近い動物の足跡をさがして歩いてみましょう。
- 2 あなたの歩幅は何cmでしたか?
- 3 自分の身長との平均歩幅と比べてみるといかがですか?
- 4 もう一度より大きな歩幅で歩き、自分にちょうど良い歩幅を探してみましょう!



ほどがやブルー (65歳未満の歩幅)



しいのきグリーン (65歳以上の歩幅)



すみれライラック (65歳以上の歩幅)



いまの歩幅を知り、より健康によい10cm大きな歩幅を目指しましょう

- 2種類の年代別の歩幅マットがあります(65歳未満、65歳以上)
- 「ほどがやブルー」は65歳未満用です
- 「しいのきグリーン」と「すみれライラック」は65歳以上用で、65歳未満用よりも小さな歩幅が体験いただけます
- マットごとに4レーンあります。身長140cm代、150cm代、160cm代、170cm代の平均歩幅レーンです
- 同じ身長のレーンでは、足跡の形状・色が同じです
- 大きい歩幅ほど大きな動物の足跡です。ゴール付近に足跡主の動物が描かれています
- しいのきは保土ヶ谷区の「区の木」、すみれは「区の花」、カルガモは「区の鳥」に指定されています!
- 背景のボーダー柄は45cm間隔で、横断歩道の平均的な寸法です。

カルガモレーン

身長140cm代の
平均歩幅です!

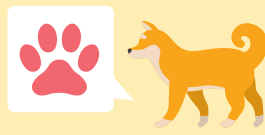


65歳未満の
場合歩幅 **58cm**

65歳以上の
場合歩幅 **52cm**

ドッグレーン

身長150cm代の
平均歩幅です!

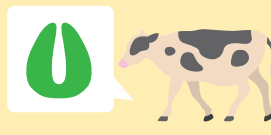


65歳未満の
場合歩幅 **62cm**

65歳以上の
場合歩幅 **56cm**

カウレーン

身長160cm代の
平均歩幅です!



65歳未満の
場合歩幅 **66cm**

65歳以上の
場合歩幅 **60cm**

ベアレーン

身長170cm代の
平均歩幅です!



65歳未満の
場合歩幅 **70cm**

65歳以上の
場合歩幅 **64cm**

COLUMN 歩幅と健康のよいカンケイ

歩幅の大きさは、認知機能の低下や、高血圧、脳卒中、心理的な無気力などに影響することが、多くの研究結果において発表されています。普段より+10cm歩幅を大きくすると、自然に歩くスピードが速くなり、筋肉が刺激され、健康になる効果が期待できます。定期的に運動する機会がなかなか作れない人も、日常生活の歩幅を少し大きくすることから健康に良い行動をはじめませんか。

詳しくはコチラ //



● プログラム実施：保土ヶ谷区

● プログラム製作・デザイン：株式会社竹中工務店・トアス株式会社

竹中工務店では、人と建築が寄添うことで健康的な環境を実現するコンセプト『健築®』を展開し、暮らしているだけで健康になる『ゼロ次予防』を建築やまちで実現することを目指しています。

『HODO HOKO』での体験が、楽しみながら健康によりよい行動をとることができるきっかけとなれば幸いです。

