

Walking vacation.

TXは駅から駅を歩く新しいウォーキングを提案します

photo:[06三郷中央～南流山]
で歩く江戸川土手からTXの
江戸川を渡る鉄橋を見る風景。

東京・秋葉原と茨城・つくばを結ぶ全長およそ60kmのつくばエクスプレス、通称TX。

浅草や千住などの歴史ある街と、流山おおたかの森や柏の葉キャンパスなどの新しい街を結んでいます。

そう、TX沿線を行くウォーキングは時空の旅への誘い——。

たとえ、途中で疲れてしまっても、すぐに駅に向かって安心。自分なりにコースがアレンジできるのも魅力です。

加えて、このコースは沿線に暮らす方々にとって、万が一の震災時にも歩いて帰宅できる安心の道。

さあ、新しいウォーキング・ヴァケーションへ出発です。

楽しいウォーキング・スタイル

ウォーキングを楽しむには、動きやすくて汗をかいても快適な服装が欠かせません。長距離を歩くため、正しい姿勢も身に付けましょう。

上着

寒風に対応できるよう、脱ぎ着の容易なアイテムがベスト。

帽子

日差しや雨を防ぐために、つばが大きいものを選びましょう。

ズボン

通気性や速乾性のある素材で、ひざを曲げやすい伸縮性のあるものを。

小物入れ

小型のリュックサックやウエストポーチなどで、両手を自由にできるアイテムを選びましょう。

靴

ランニングシューズは走るための設計になっているため、ウォーキング用のシューズが最適。

下着

汗をかいたため、吸湿性・通気性のよいものが基本です。

ウォーキングにはこんな効果があります。

9 Body Effect.

1 「心肺・血管強化」効果

酸素摂取量が増えて心肺機能が向上。さらに、血管も強化。持久力が向上します。

2 「メタボ予防・改善」効果

代謝が活性化することで内臓脂肪や高血圧、糖尿病などを予防・改善することができます。

3

「悪玉追放」効果

悪玉の酸化LDLコレステロールを減らし、善玉のHDLコレステロールを増やします。

4

「貯筋・正姿」効果

筋力がアップして体脂肪が溜まりにくくなるほか、体幹筋力が増えて正姿勢が保たれます。

5

「骨太」効果

骨密度を高めて骨を丈夫にし、骨粗しょう症などを防ぐことができます。

9

「脳活性化」効果

五感が鍛えられて、脳を活性化することができます。

8

「免疫力増強」効果

NK細胞を強化し、がん細胞を抑制する効果も期待できます。

7

「リラックス」効果

ストレス、不安感などの“うつ”要素を取り、精神的なリラックス効果も期待できます。

6

「快調・快眠・快通」効果

生体リズム、自律神経のバランスなどが整えられ、大腸が活性化されお通しもよくなります。

Walking Point.

顔をまっすぐ前に向けて、背筋を伸ばした姿勢が基本のスタイル。

腕を曲げながらも力を抜いて、ひざをまっすぐに伸ばしながら足を動かします。