



湖南省

# ちょっとウォーキング

- ◎ほんの1～2時間を利用して思いたった時に手軽に楽しめる
- ◎街ごとの雰囲気や人とのふれ合いができ、知らない小道や路地裏など意外な発見も多い
- ◎時には、街の公園でバードウォッチングなど…。
- ◎ちょっとウォーキングしてみませんか？

## 三雲城址コース 7

六角氏の隠れ城である三雲城址から琵琶湖や三上山を望むコース。八丈岩も見る価値あります。

4.1km 62分 6830歩 170消費カロリー



## 妙感寺コース 8

荒川西流沿いのバイコロジー妙感寺線を歩いて妙感寺まで。妙感寺の不老の滝と庭園も必見です。

2.6km 39分 4330歩 107消費カロリー

## 茶釜川と祖父川沿いを歩くコース 10

茶釜川横のバイコロジー湖南団地線を通り市民グラウンド前バイコロジー湖南団地東線から祖父川沿いと旧茶釜川沿いに歩き下田南に出て橋を渡り一瀬公園横から水戸内橋まで歩く。

4.8km 72分 8000歩 198消費カロリー



## にごり池コース 11

春は桜が満開です。買い物のついでにちょっと歩くコースです。

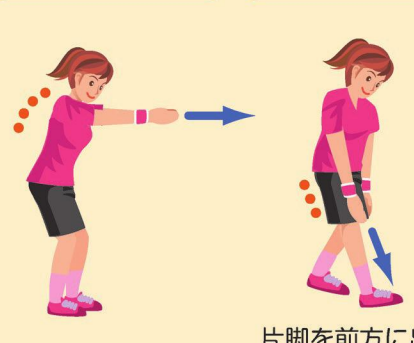
1.0km 15分 1670歩 41消費カロリー

- 注意事項**
- 体調に合わせ無理は禁物  
発熱・頭痛・風邪症状・下痢・睡眠不足・食欲不振・二日酔いの時は見合わせましょう。また、運動中に体調に異常を感じたら無理せず中止しましょう。
  - 水分をしっかりと補給しましょう  
のどが乾いていなくても水分を補給しましょう。熱中症の予防のためにも忘れずに。
  - 食後すぐや空腹時のウォーキングは控えましょう。  
早朝は自律神経の働きが十分ではありません。朝起きてすぐの運動はできるだけ避けましょう。
  - 定期的に健康診断を受けて自分の身体の状態を知っておきましょう。
  - これから、ウォーキングをはじめると人は、まずは日頃の歩数に1000歩増やすことから始めましょう。
  - ウォーキングの前には、しっかりストレッチを。

- 1.体側
- 2.背中
- 3.もの裏
- 4.ふくらはぎの裏



両手を組んで真上に上げ、上体を左右に倒す。



両手を組んで、前方に突き出す。



片脚を前方に出し、背すじを伸ばしたままおしぎをする。  
かかところが浮かないように足を前方に開き、後方の足を伸ばす。

あごを引き、視線を10～20m前方に向ける。

歩行のリズムにあわせて、呼吸は一定のリズムで軽やかに。

おなかをひきしめ、胸を張って背すじを伸ばす。

ひざを伸ばして歩幅をできるだけ大きくし、かかとからしっかり着地。

肩の力を抜き、手を軽く握り、肘90度くらいに曲げ、後ろに引くようにリズムカルに腕を振る。

上手な靴の選び方!



つま先に1cm程の余裕があり、幅にも多少ゆとりがあるもの  
通気性、吸湿性のよいもの  
靴底が適度に曲がるもの  
軽くて靴底はすべらず安定しているもの

つま先までしっかり地面を蹴る。



健康づくり湖南推進協議会



# 菩提寺北コース

1

おちあい橋から笹路川沿いに希望が丘ゲートまで。さくら通りの桜並木と新緑など自然豊かな散歩道。



2.4km 36分 4000歩 99消費カロリー

# 石部の町なか旧東海道コース

3

石部駅から県道長寿寺本堂線、旧東海道を通り、吉姫神社、吉御子神社に立ち寄ります。

4.4km 66分 7330歩 181消費カロリー



# 石部南コース

4

常楽寺、長寿寺、じゅらくの里を訪ねます。春は日本精工の桜並木、秋は湖南三山紅葉まつりにたくさんの人が訪れます。

6.2km 93分 10330歩 255消費カロリー

# 菩提寺コース

2

秋には北山台のイチヨウ並木や西応寺の紅葉が見所。また、和田神社・菩提寺・廃少菩提寺のお地蔵さんなど史跡もいっぱい。



3.8km 57分 6330歩 156消費カロリー

# 善水寺と十二坊温泉コース

9

坂道を通り善水寺、摩崖仏を訪ねる途中、十二坊温泉でちょっとひと休み。四季を通じて里山の花木・野草を楽しめます。



4.8km 72分 8000歩 198消費カロリー

# 親水公園コース

5

野洲川の風にふかれて、時には水鳥の観察も。

2.3km 34分 3830歩 93消費カロリー



# 旧東海道とうつくし松コース

6

甲西駅から市道南部中央線、旧東海道を通り、天然記念物ウツクシマツを訪ねます。

5.9km 89分 9830歩 244消費カロリー



歩数は1歩60cm、消費カロリーは体重55kgの人です。所要時間は通常の歩行(分速67m)で計算しています。いろいろな条件で変わりますので、あくまでも目安として参考にしてください。