

歩 ほでん しゃる Potential

健康ウォーキングマップ



 鴨川市

- 監修 城西国際大学教授
女子駅伝部監督 大塚 正美
- 協力 城西国際大学観光学部
- 企画・発行 鴨川市
〒296-0001 鴨川市横渚1450
代表☎04-7092-1111
URL <http://www.city.kamogawa.lg.jp>
e-mail kenko@city.kamogawa.lg.jp
- 発行日 平成21年3月
- お問い合わせ先
鴨川市市民福祉部健康推進課
〒296-0033 鴨川市八色887-1
☎04-7093-7111 Fax04-7093-7115



CONTENTS / 目次

P03 コース全体図

P04 健康ウォーキングのいいこと

P06 さあ、健康ウォーキングを始めよう

P10 コース① 江見海岸花畑コース

P12 コース② 仁右衛門島コース

P14 コース③ JIU健脚コース

P16 コース④ マリンロードコース

P18 コース⑤ 保台ダム一周コース

P20 コース⑥ 市役所・ふれあいコース

P22 コース⑦ 運動場・川代コース

P24 コース⑧ みんなみ流鎗馬コース

P26 コース⑨ 棚田健脚コース

P28 コース⑩ ニ夕間・城崎海岸コース

P30 コース⑪ 日蓮ゆかりコース

-  スタート
-  トイレ
-  駐車場
-  桜ポイント
-  菜の花ポイント
-  紅葉ポイント



健康ウォーキングの **いいこと**

誰でも手軽にできるウォーキング。
生活習慣病の予防や老化防止などに
効果抜群!

ウォーキングって

だれでもできる

中高年でも
ちょっと太り気味でも

手軽にできる

ひとりでもできる

安全性が高い

ケガが少ない

道具がいらない



なぜ、**10,000** 歩

成人が1日に食物から摂取しているカロリーは、約2,200kcal。通常の生活で消費するカロリーは、約1,800kcalくらいです。残りを運動したりして消費しないと日々蓄積されます。**10,000歩を歩くと、おおよそのカロリーが消費される** わけです。

では、食事を減らせば?という人がいるかもしれませんが、体を健康に保ち機能を維持していくためには運動が必要なのです。

ウォーキングの **効果**

脂肪を燃やす

体脂肪を燃やすには継続して**30分以上**続けることが望ましいですが、**10分間を一日の中で3回に分けて行っても効果**があります。

脳の活性化

ウォーキングで適度な**運動刺激**と**新鮮な酸素**を供給し、脳の働きを高める効果があります。

生活習慣病予防

生活習慣病には**メタボリックシンドローム**(内臓脂肪症候群)が大きく関わっています。予防には有酸素運動で適度に筋力を使うウォーキングが効果的です。

ウォーキングを含む有酸素運動では、①**血液中のブドウ糖**→②**筋肉のグリコーゲン**→③**内臓脂肪**→④**皮下脂肪**の順でエネルギーを消費していきます。

正しいフォームで適度に筋力を使って歩くことで、効率的にエネルギーを消費することができます。

ストレス解消

仕事などのストレスは、**適度な運動**により解消できます。

筋肉や心臓を鍛える

筋力は運動しないと衰えます。**ウォーキング**により、筋力をつけると、**バランス感覚が養われ、転んだり、つまづいたりしにくくなります**。

また、全身の3分の2の筋肉は足に集中しています。

この筋肉を使うことで**血液をスムーズに循環させる**ことができます。

さあ、健康ウォーキングを始めよう!

鴨川市では、みなさんが気軽に歩ける全11コースを設定しました。さあ、健康ウォーキングを始めよう!!

1. ウォーキングの前後はストレッチ

ストレッチのメリット

- ・運動能力を高める
- ・ケガの予防
- ・痛みや疲れを残さない

ウォーキングの前後にストレッチを

- ★ 反動をつけない
- ★ 10秒から20秒静止
- ★ 息を吐きながら
- ★ 気持ちのよい程度で
- ★ 合わせて10分間くらい

①全身

両足を肩幅に開いて立ち、全身の伸びをするつもりで上半身を伸ばす



②体側

腕をひっぱるようしながら上体も一緒に倒す



③上腕と肩

ひじをつかんで顔の後方にゆっくりひき、上腕と体側を伸ばす。



④上腕と肩

背筋を伸ばし、手を水平に伸ばして手前にゆっくりひく



⑤もも裏側

両足を肩幅に開いた姿勢から上体を前に倒す



⑥ふくらはぎ

足を前後に開き、後ろ足のかかところが浮かないように注意



⑦もも

かかとをお尻につけるようにしながら太もも前部を伸ばす



⑧腰

上半身と下半身を逆方向にねじるようにして腰をひねる



2. 靴選び

靴は自分の足にあった、長時間歩いても疲れのないものを選びましょう。

つま先に足の指が動かせるくらいの余裕があり、ひもで調整できること



通気性が良いこと

靴底にクッションがあり、少し曲げることができること。又、靴底がすべりにくく、足の裏のソリにフィットすること。

かかとがぶかぶかしないフィット感があるもの

3. 服装

服装は、決まったものはありませんが、運動ですから動きやすい服装です。膝や太ももの付け根、肘や肩の動きを抑制するものでなければいいです。ただ、ウォーキングとはいえ、長く歩くわけですから、汗をかきますので、発汗、吸湿素材が良いほうをお勧めします。



4. 元気になる歩き方



5. その他

給水

給水は、一度に多くの量を飲むより、小分けにして少しずつ飲みましょう。また、ある程度喉の渇きを感じる前に、定期的に水分補給することが大切です。



日射病や熱中症に注意



特に、気温や湿度が高い日は、汗をかく量が増える割には蒸発しにくく上昇した体温が下がりづらくなっています。風通しの良い服や吸汗性、速乾性に優れた素材の服、帽子などで頭を守り、水分補給はこまめに行いましょう。

体調不良

体調の変化に常に気をつけて、外出時に少しでも「おかしいな」と感じたらすぐに体を休めることが大切です。

「自分は大丈夫」と自己判断せず、無理は決してしないでください。



日の出・日の入り時刻

	日の出	日の入り
1月	7時頃	16時半頃
7月	4時半頃	19時頃

※あくまでも目安ですので、歩く時間の参考にして下さい。



江見海岸花畑コース

data

江見駅 ▶ 江見海岸 ▶ 花の駅 ▶ R128 ▶ 江見駅

距離 約3.8km 歩数 5758歩(70cm)

タイム 1時間16分(徒歩) 消費カロリー 299kcal

**鴨川
オーシャンパーク**

R128沿いの道の駅で、アツビを連想させるユニークな物産館は、魚介類、農産物、ふるさと産品、工芸品などの地場産品のおみやげ売店とグルメレストラン&喫茶、フリマなどのイベントも。

ちよっくら、寄り道してみませんか!?



花の駅

江見地区の国道沿いに面し、お花畑では、菜の花やキンセンカ、ストック、フリージア、ポピーなどの花摘み、テッポウユリやカスミソウなどの切り花を販売している。



歩道橋の上からの景色がキレイです!!

道路を渡る場合は車に気をつけましょう

自家用車を駐車される場合は、他の方に迷惑がかからないよう、公共駐車場等をご利用下さい。

かもがわ民話の散歩道

【子の姫】

鎌倉時代、花園天皇は執権北条氏による支配の爲、姫を京都より小舟で秘かに淡路に移されようとしたが、目的地淡路の島へはお着きになれず、千葉県安房郡和田町花園の木花台に黄色い花の木を抱いてお着きになりました。浦人達は姫に家を立てて住んでいたが、その住居跡にホコラを立てておまつりました。

これが花園の諏訪神社境内のホコラです。今、この子の神には、大きな鏡が奉納され大漁成就の旗が掲げてあります。これは姫が波荒き太平洋を、身を小舟になく、ここに上陸された事と、御臨終の際、この浦で遭難事故がないようお守りいたしましょうと言われたため、安房郡の漁民の信仰の厚い神社となっています。

コース 2 仁右衛門島コース

data

太海駅 ▶ あらい旅館 ▶ 太海海岸 ▶ フLOWERセンター ▶ 太海駅
 距離 約2.2km 歩数 3089歩(70cm)
 タイム 41分(徒歩) 消費カロリー 161kcal

城西国際大学観光学部の学生による太海地区のボランティアガイド
 太海駅からこの地区の名勝旧跡などを歩いて回りながらガイドしてくれます。仁右衛門島では、源頼朝に扮した学生がお出迎えてくれます。



太海フラワーセンター
 四季折々に、約2,000種の色とりどりの花が咲き乱れ、花時計や露地花壇、南方の植物を集めた全天候連続温室、海の釣り堀や犬猫ラウンド、展望レストランがあり、年間を通して楽しめます。



トイレは駅内にありますので、使用する場合は、駅員の方に声をかけて下さい。

※歩道のない所がありますので十分気をつけて歩きましょう。

自家用車を駐車される場合は、他の方に迷惑がからないよう、公共駐車場等をご利用下さい。

かもがわ民話の散歩道

『源頼朝から与えられた 仁右衛門島の財宝』

石橋山の合戦に敗れた源頼朝は、小舟で安房に逃れてきて、上総介広常に会おうと、御田山系の尾根道を通って貝渚まで来たが、長狭六郎常伴に襲われた。その際仁右衛門が、頼朝らを小舟にのせて、すぐ近くの小島まで連れていき、洞穴にかくまった。

その間、貝渚に残った約三百騎が、長狭常伴の百騎を迎えて戦った。(この地は「一戦場」といわれている。)頼朝のもとには、やがて戦勝の知らせが届き、この島を去るに当たって、仁右衛門に平野という姓を与え、「この島を仁右衛門島と名づけるがいい」といい、さらに、この周辺の漁業権も与えた。それ以来、仁右衛門は代々襲名されて、現在の仁右衛門島でも、当主は「平野仁右衛門」を名乗っている。

コース 3

JIU 健脚コース

data 城西国際大学 ▶ 一戦場スポーツ公園 ▶ 城西国際大学
 距離 約7km 歩数 9993歩(70cm)
 タイム 2時間11分(徒歩) 消費カロリー 516kcal



一戦場スポーツ公園
誓いの丘(魚見塚展望台)
 かつて漁師たちが沖合にやってくる魚の群を見張ったことからその名が付けられた。テニスコートや遊歩道、シジャー施設が充実。展望台からは鶴川の街並みが一望できます。
ちょっと、寄り道してみませんか？



城西国際大学観光学部
 次代の観光産業を担う人材を育成するため開設されました。郷土が生んだ文化人や芸術家の足跡をたどり美しい自然を生かした体験学習や健康づくりなど楽しく学べるキャンパスです。

※歩道のない所がありますので十分気をつけて歩きましょう。

自家用車を駐車される場合は、他の方に迷惑かからないよう、公共駐車場等をご利用下さい。

かもがわ民話の散歩道

『磯ものとの海人』
 昔、松島に人の海女がおりました。
 ある日、アブビを探りに深い深い海底にもぐっていきますと、そこは海藻ばかりでした。
 海女は腹がだらしさを覚え、浮上しようとしたところ、今までに見たこともないようなアブビを見つけました。
 しかしこれ以上息が続かないと悟り、一息ついて再びもぐりました。が、海女はアブビにはかり気をとられ、まわりの海藻には気づきませんでした。
 やがてあわびを取り終わり、上機嫌の海女が浮上しようとした時、足に海藻がからみついているのに始めて気づき、取ろうとしたが、息きれて、この世の人ではなくなっていました。
 それ以来、松島の海では磯もの取りにもぐる人がいなくなると伝えられています。