

# ウォーキングをはじめる前に

## ウォーキングの効果

### こころのリフレッシュ

血液がよく循環して脳に刺激を与え、自律神経が安定  
＝ ストレス解消！

### 体脂肪の燃焼

継続することで、脂肪を分解するホルモンの分泌  
が高まります！

### 筋力の増大・骨密度の上昇

手軽にできる運動不足解消法！  
適度な刺激で丈夫な骨づくり！

#### 高血圧とウォーキング

血管に作用するホルモンバランスが保たれ、高血圧が徐々に改善していきます。

#### コレステロールとウォーキング

善玉（HDL）コレステロールが増加するので、動脈硬化になりにくい体質を作ることができます。

#### 糖尿病とウォーキング

ウォーキングをすることで血糖調整に必要なインスリンを節約することができます。

#### 腰痛とウォーキング

強い痛みがある時は安静が必要ですが、腰痛を予防するという意味では、ウォーキングによって筋力を強化することも大切です。

## 運動する時間帯・向かない時間帯

食後1時間くらいに運動するのがベストな時間帯と言われていますが、基本的にはいつでも効果は変わりません。ライフスタイルに合わせた時間帯で長続きさせましょう。また、起床直後の身体は空腹状態のため、できれば何か食べてから行いましょう。

- \* 糖尿病で薬を使っている人は、空腹時を避けて行いましょう。
- \* 血圧の高い人は十分に身体を温め、水分をこまめに摂りながら行いましょう。

治療中の人は、主治医とよく相談しましょう。

## ウォーキングの魅力

すぐに  
始められる

会話しながら  
運動できる

誰でも  
取り組める



## カロリー表の活用

ウォーキングは、体内に酸素を取り入れながら運動する有酸素運動です。消費エネルギーはジョギングに比べると少ないですが、距離や速度を変えることで自分に合ったスタイルで取り組めます。カロリー消費を考えながらウォーキングを行うこともおすすめします。

たとえば・・・

身長1/2の歩幅で30分歩くとだいたい100kcal消費できます。

### 100Kcal ってどれくらい??



みかん 2.5個分



バナナ 1本分



チョコレート 4つぶ分



ショートケーキ 2/5個分



みたらしだんご 1本分

# ウォーキングをはじめよう

## ウォーミングアップ

- 1. ふくらはぎ、アキレス腱を伸ばす
- 2. 膝の曲げ伸ばし



- 3. 肩と腕のストレッチ



### ストレッチのポイント

- ☑ 息を吐きながら行う
- ☑ 気持ちの良いところで10~15秒静止する
- ☑ 反動をつけたり無理に伸ばしたりしない
- ☑ 左右対称にバランスよく

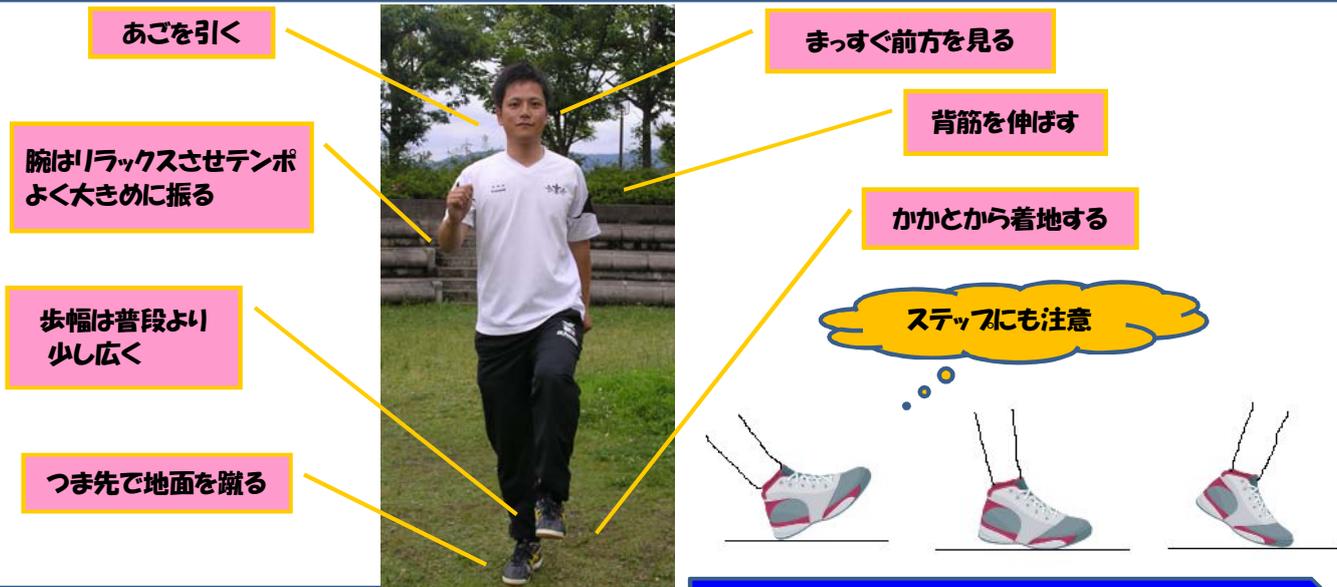
これだけは  
やっていただきたい!!

《始める前のチェック》  
心拍数・血圧の測定  
終わってからも整理体操(クールダウン)しましょう。  
筋肉痛をやわらげます。

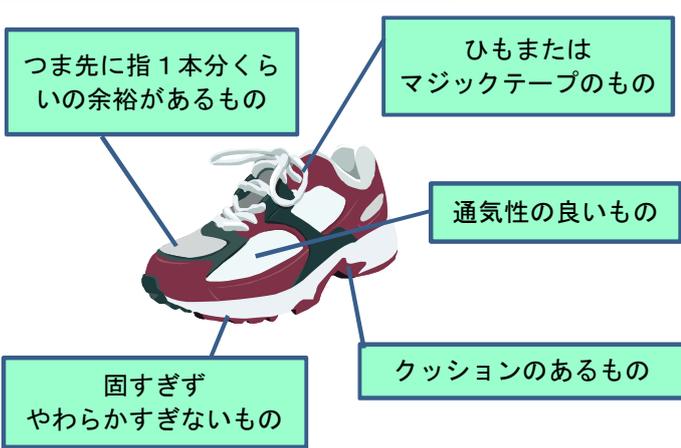
《運動中の自覚症状とその対応》  
胸の痛み・頭痛・吐き気………ただちに中止する  
息切れ・強い疲労感・関節の痛み………ゆっくり歩く

できるだけ2人以上などの複数または大体の時間を決めておき、お互いに体調をチェックしあいましょう。  
非常に寒い日、暑い日、風雨の日、少し歩いて体調が悪い時は思い切って中止しましょう。

## ウォーキングの正しい姿勢



## シューズの選び方



## 服装や持ち物

- 夏**
    - 日焼けや熱射病の予防に!!
    - 帽子・サングラス・日焼け止
  - 冬**
    - 防寒対策を!!
    - 帽子・手袋・マフラー・ジャンパー
- 水分補給 . . . . 脱水や熱射病の予防に効果的
- りんご等の果物 . . . . 塩分を放出するカリウムが豊富に含まれている
- あめ等の糖分 . . . . 低血糖の予防に効果的

# ポールウォーキングのすすめ

ポールウォーキング”は、両手に専用ポールを持って歩きます。  
ポールを使うことで正しい姿勢が保持でき、さらに脂肪燃焼もアップします。

## ポールウォーキングの効果

- 姿勢がよくなります。
- 足腰への負担を軽減します。
- 転倒予防と身体バランスの改善、筋バランスの改善ができます。
- 起立と歩行が安定します。
- 骨粗しょう症の予防ができます。
- 全身運動ができ代謝がよくなります。

## ポイント



- ・ポールの高さ合わせ = ひじが直角になる高さ
- ・ポールを握った状態ではなく手をグリップに乗せた状態で直角にあわせましょう。

## ポイント



あごは引いて視線は  
15m先をみる

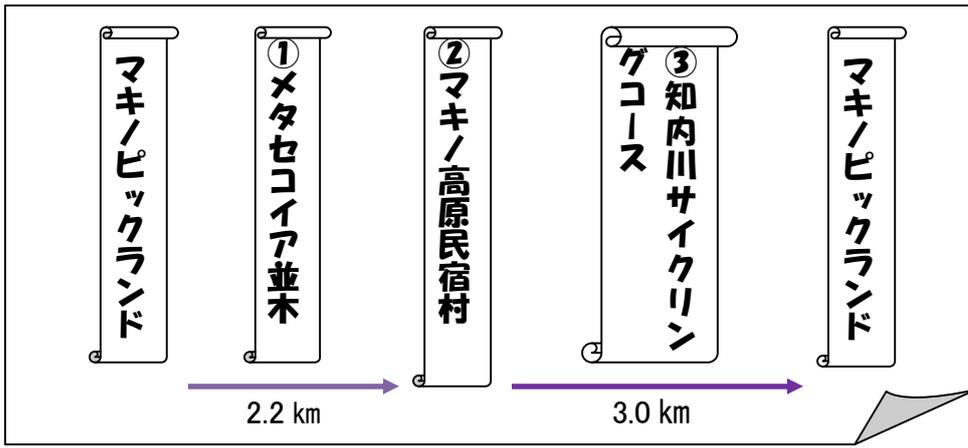
肩の力を抜いて腕は自然に  
前後に振る

背中を伸ばす

歩幅はやや広く

かかと付近に  
ポールを付く

# 1 メタセコイア並木コース(マキノ)



約5.2Km  
所要時間：約1時間10分  
歩数：約7300歩  
消費カロリー：210kcal



ドーナツ1個分

メタセコイア並木をはじめ、四季折々の草花や果樹、木々の彩りを楽しめる里山の自然豊かなコースです。

## ① メタセコイア並木:

全長 2.4kmに渡るメタセコイア並木(約 500 本)は「新・日本街路樹百景」に選定され、訪れる人を魅了しています。



## ② マキノ/高原民宿村:

民宿村からマキノ高原(約 500m)まで足を延ばせば、温泉(マキノ高原温泉さらさ)やグラントゴルフ、オートキャンプが楽しめます。

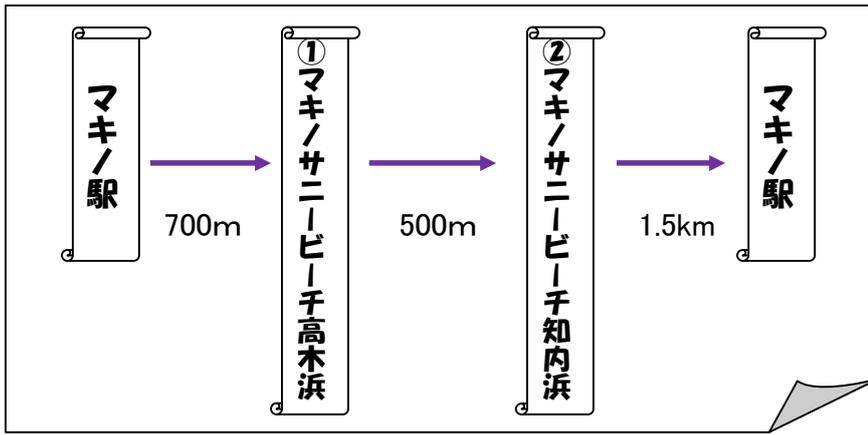


## ③ 知内川サイクリングコース:

マキノ町内を流れ琵琶湖に注ぐ知内川沿いのサイクリングコースです。周囲の田園風景を楽しみながら、ゆったりとした気分になれます。



## ② マキノサニービーチ松林コース(マキノ)



約2.7Km  
 所要時間：約40分  
 歩数：約3700歩  
 消費カロリー：110Kcal

もち1個分

松林の緑影を映す美しい湖面を眺め、心地よい風に吹かれながら、湖畔風景を楽しむコースです。北方向に足を伸ばせば、海津浜石積、海津大崎桜並木、清水の桜など見所満載です。

### ① マキノサニービーチ高木浜:

「白砂青松 100 選」に選ばれた松並木が約 1km 続き、「海水浴場百選」に選ばれたビーチからは四季折々に美しい湖畔風景が楽しめます。

冬季にはや<sup>しらさぎ</sup>白鷺や水鳥が飛来し、一味違ったにぎやかさをみせてくれます。



### ② マキノサニービーチ知内浜:

知内川にかかる<sup>しらさぎ</sup>白鷺橋からの眺めは格別です。

冬には白鷺がたくさん集まってきます。

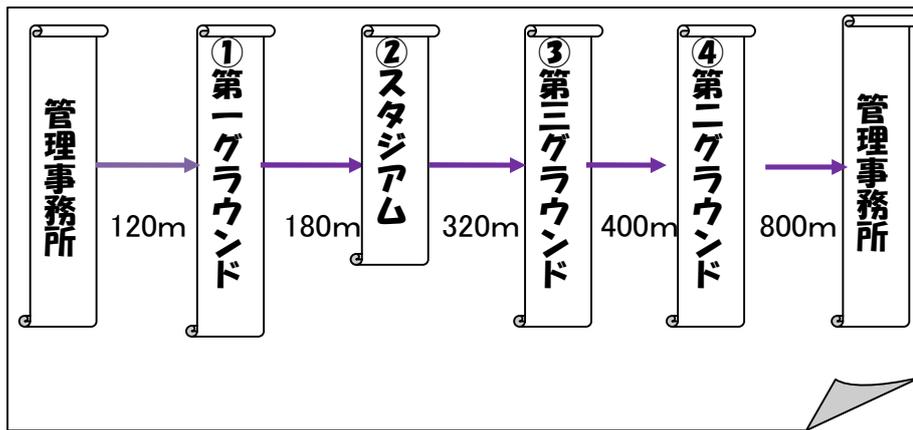
### 海津大崎桜



海津大崎方面にはこんな見所もあります。



# 3 今津総合運動公園コース(今津)



約2Km  
 所要時間：約25分  
 歩数：約2800歩  
 消費カロリー：80Kcal

ワッフル1/2個分

グループでゆったりと、四季折々の景色を楽しみながら気軽に体を動かしましょう。



## ① 第1グラウンド

ゆったりと歩きやすいコースです。



## ② 総合運動公園今津スタジアム

今津スタジアム：OBCの試合が行われます。



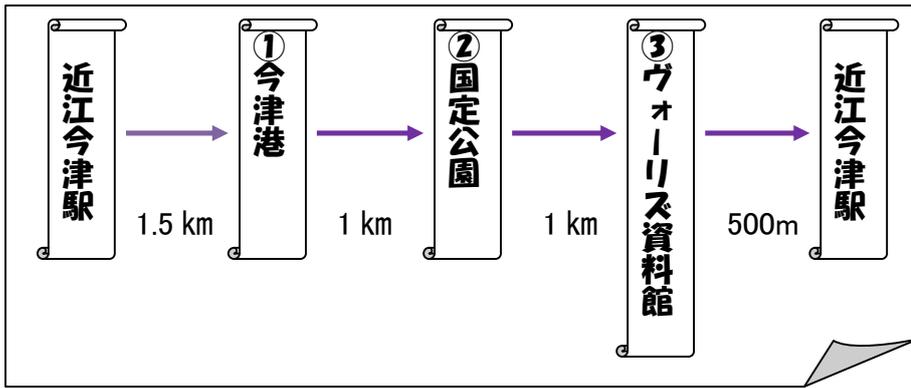
## ③ 第3グラウンド

ジョギングコースの看板がありコースが分かりやすくアレンジも可能です。アスレチック広場もあります。



※ 交流センターゆめの  
そば打ち道場・レストランがあります。





約4Km  
 所要時間：約1時間  
 歩数：約5600歩  
 消費カロリー：160Kcal

あんぱん 1/2個分

琵琶湖周航の歌発祥の地として知られる今津の湖畔を眺めながら歩くコースです。

① 今津港:

琵琶湖を望む今津港に、琵琶湖周航の歌記念碑が建てられています。



② 琵琶湖国定公園:

琵琶湖を望みながら小休憩ができます。



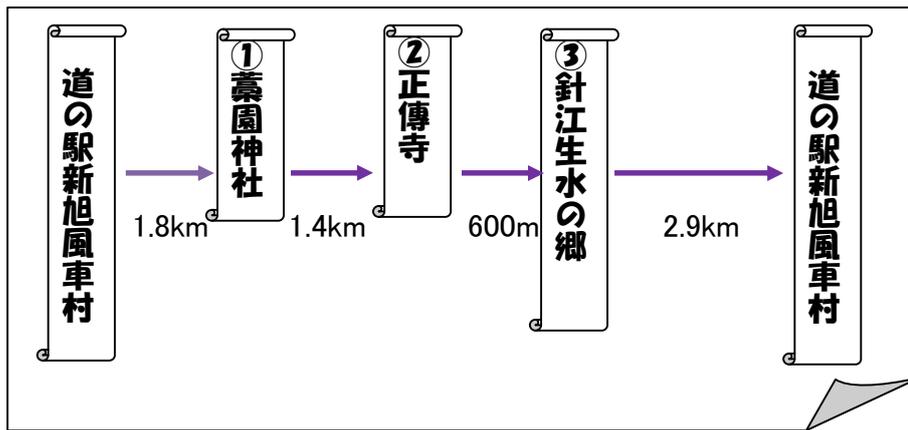
③ 今津ヴォーリス資料館:

建築家ウィリアム・メレル・ヴォーリス設計の建物。中にはヴォーリスに関するパネルや資料が展示されています。



\* 琵琶湖周航の歌資料館:

今津町で誕生した琵琶湖周航の歌・作曲者・作詞者に関する様々な資料が展示されています。



約6.7Km  
 所要時間：約1時間30分  
 歩数：約9300歩  
 消費カロリー：270kcal



フライドポテトS 1個分



### 道の駅しんあさひ風車村

オランダの田園風景をイメージした風車村。6月にはしょうぶえん花菖蒲園も開園します。



### ①藁園神社 (なまぎ神社)

浸水時、社殿の浜床に上がった 鯰を捕獲したところ水害が治まったという言い伝えがあります。



### ②正傳寺

平安時代仏師有円・寛応作の薬師寺如来像が安置。湧き水の池「亀が池」があります。



### ③針江生水の郷

豊富な湧水を各家が「かばた」として利用。針江大川の梅花藻も見どころです。  
 (注)個人宅には立ち入らないようにしましょう。

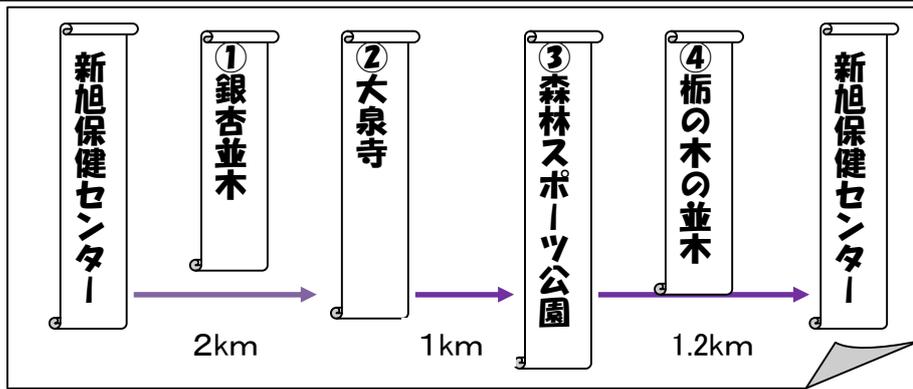


針江生水の郷を見学される方は事前に下記までお問い合わせください。

<針江生水の郷委員会>

電話 0740-25-6566

# 6 大泉寺・森林スポーツ公園コース(新旭)



約 4.2Km  
 所要時間：約1時間  
 歩数：約5800歩  
 消費カロリー：160Kcal

 まんじゅう1個分

銀杏並木、さくら並木、栃の木の並木道があり四季おりおりの表情をお楽しみください。



★ 印は獣害対策の門があるので、開いたら必ず閉めてください。

## ② 大泉寺

だいせんじ  
 大師山さくら園の山手(西側)にあります。  
 じけいたいしりょうげん  
 平安時代末期、慈恵大師良源によって開基、安産や縁結びの願  
 い寺として知られています。現在の境内の裏に大師産湯池があ  
 り、良源誕生のときに産湯が湧き出たという伝説に由来している  
 といわれます。こじんまりとした静かな境内には、本道・庫裏・山門  
 などのほか、古びた四方仏塔が残っています。境内から見える竹  
 生島や海津大崎などの湖岸景観が美しいです。

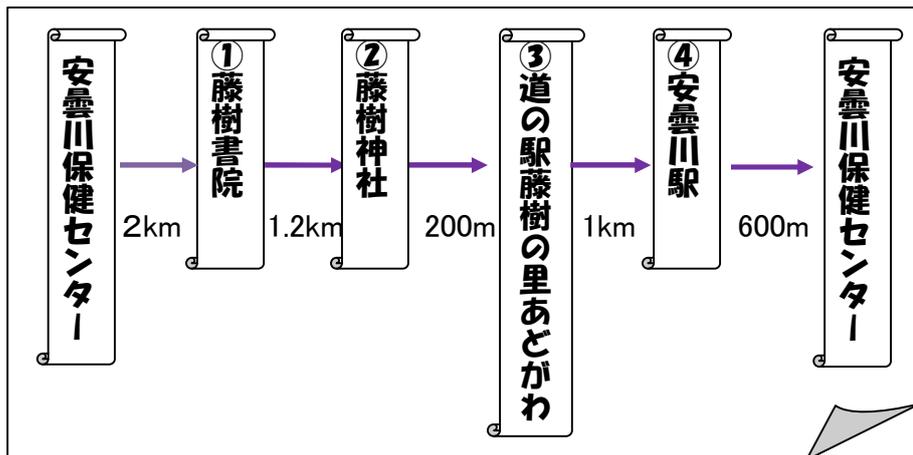


大泉寺

## ③ 新旭森林スポーツ公園

春はお花見がてら桜の木の下で小休憩できます。

# 7 藤樹の里コース(安曇川)



約5Km  
 所要時間：約1時間10分  
 歩数：約7000歩  
 消費カロリー：200kcal



まんじゅう1個分

## ① 藤樹書院・良知館

藤樹(1608~48)が生家に開いた近世の私塾。現在も鏡開き、常省祭、藤樹祭の年中行事が厳粛に行われています。



## ② 藤樹神社

大正11(1922)年に創建された、日本の陽明学の始祖である中江藤樹を祀った神社です。



## 陽明園

中国明代の有名な思想家王陽明の生地・浙江省余姚市と高島市との友好交流の一環として建設された中国式庭園です。



## ③ 道の駅藤樹の里あどがわ



# 健康の森梅の子運動公園コース(安曇川)

健康の森梅の子運動公園

内周

約700m  
所要時間：10分  
歩数：1000歩  
消費カロリー：30Kcal



あめ2個分

健康の森梅の子運動公園

外周

約1km  
所要時間：15分  
歩数：約1400歩  
消費カロリー：40Kcal



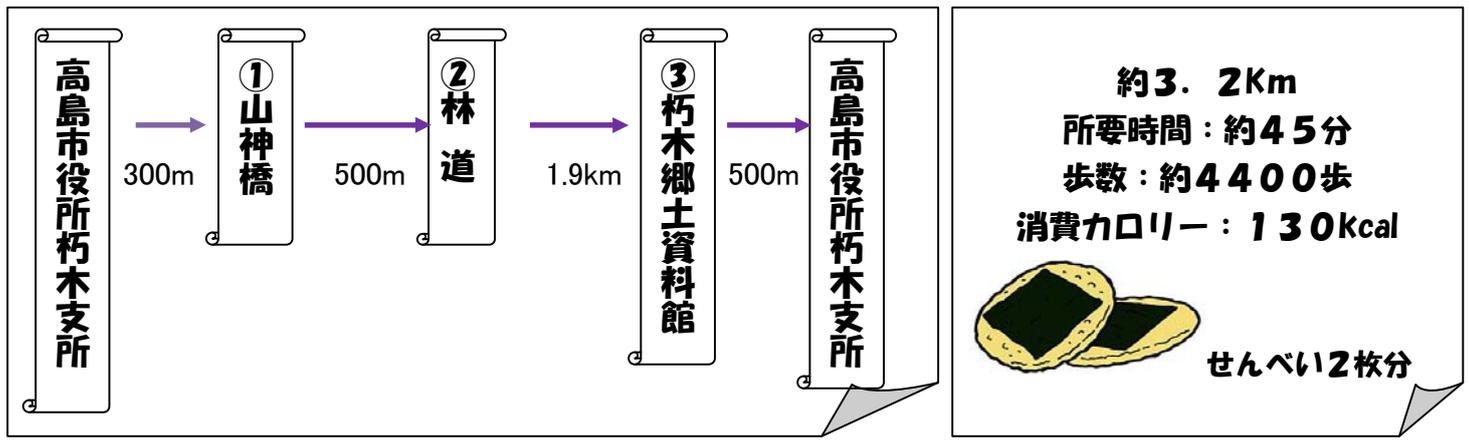
みかん1個分

ウォーキング道路があり、歩きやすいコースになっています。ゆったりと歩けるコースです。



健康の森運動公園  
高島市安曇川町南古賀65番地  
電話:0740-33-1515  
FAX:0740-33-8018

# 9 のんびりリフレッシュコース(朽木)



朽木の杉林を歩く途中、林道から見える安曇川と山々の景色がとても気持ちの良いコースです。

## ①山神橋

赤い色の橋が目印



## ②林道

ここからの眺めが素晴らしい。

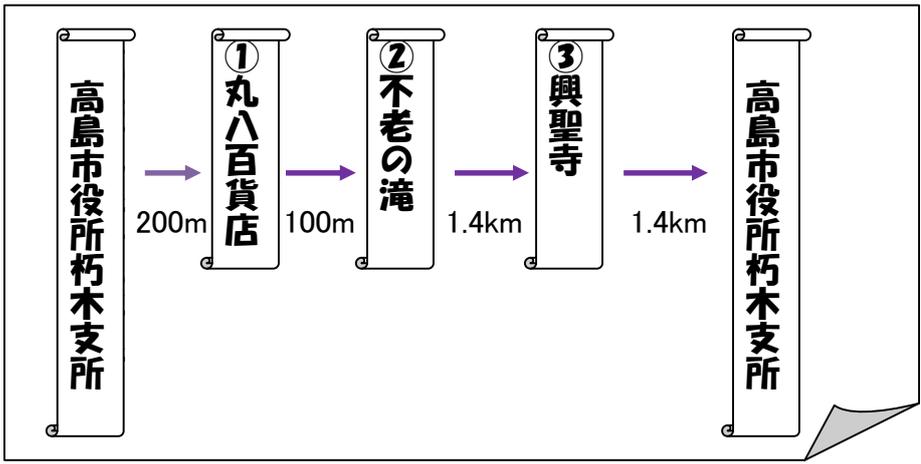


## ③朽木郷土資料館

旧朽木陣屋跡で、朽木地区の文化財が展示されている。



# 10 不老長寿コース(朽木)



約3.1Km  
 所要時間：約45分  
 歩数：4300歩  
 消費カロリー：120Kcal

  
 みかん3個分

全国でも珍しい最古の百貨店や、不老の滝、歴史的に有名な庭園をめぐるコースです。

### ① 丸八百貨店

昭和8年に建てられた、レトロな洋館



### ② 不老の滝

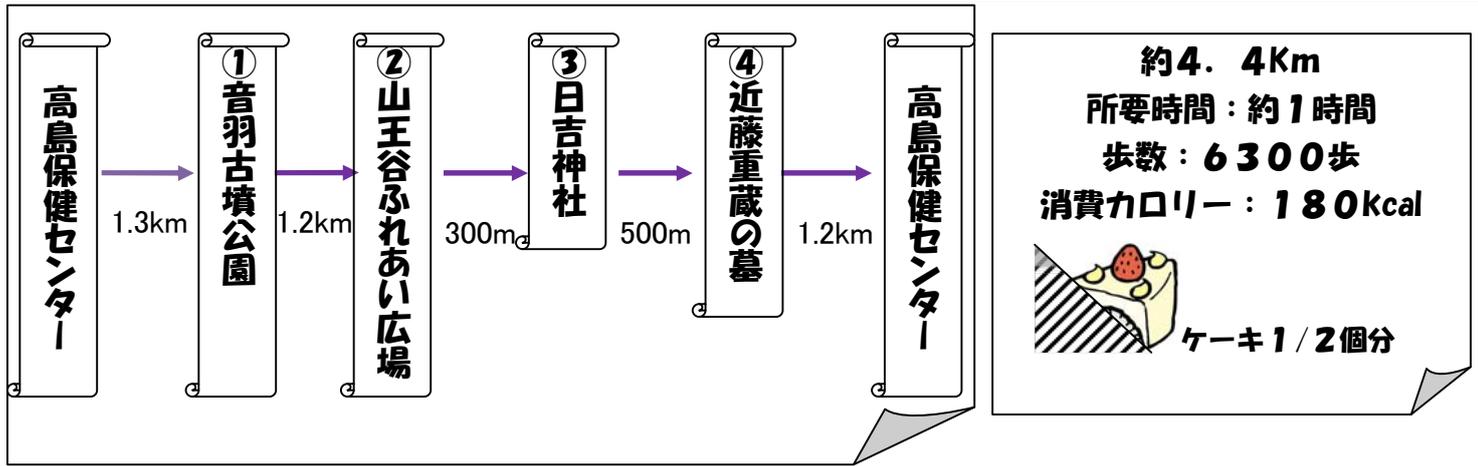


### ③ 興聖寺 (旧秀隣寺庭園)

敷地内には国の名勝を受けている「足利庭園」がある。境内からの景色もすばらしい。  
 (興聖寺は拝観料が必要)



# 11 万葉の歌碑コース(高島)



万葉歌碑を訪ねながら、歴史を感じられるコースです。途中山道では四季を感じられる草木が生えており散策しながらウォーキングできるコースです。

スタート  
ゴール  
高島保健センター

①音羽古墳公園  
高島変電所

②山王谷ふれあい広場

③日吉神社

④近藤重蔵の墓

近江高島駅

高島市役所支所  
アイリッシュパーク  
サイクリングロード  
高島郵便局  
流泉寺  
市立高島学園  
龍びれっじ2号館  
徳善寺  
大溝城跡

★ 印は獣害対策の門があるので、開いたら必ず閉めてください。

## ① 音羽古墳公園

約1400年前の古墳時代後期に円墳を中心とする古墳群が形成されました。



## ② 山王谷ふれあい広場

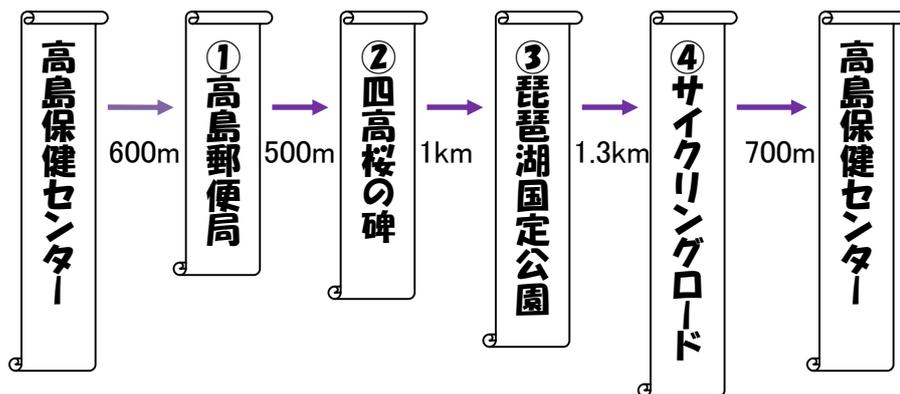
ここから琵琶湖西岸を一望できます。ベンチでお昼休憩もできます。



## ④ 近藤重蔵の墓

江戸末期に択捉島が日本に属することを初めて明示した北方探検家のお墓です。





約4.1Km  
 所要時間：約1時間  
 歩数：約5600歩  
 消費カロリー：160kcal



あんぱん1/2個分

平成8年に『日本の渚百選』に選定された萩の浜沿いを歩く、景色のよいコースです。



## ② 四高桜の碑

昭和16年に旧制四高等学校ボート部員が萩の浜で遭難した事故を偲んで建てられた碑があります。



## ③ 琵琶湖国定公園

琵琶湖の澄んだ水と松原の景色が美しい場所です。



## ④ サイクリングロード

赤い道が目印。湖西線沿いを歩きます。



