

天伯 ウォーキングマップ



ウォーキングをはじめる前に

ステップ① 体調チェック

体調が悪いときに運動を行うと、症状がさらに悪化します。運動前や運動中にこんな症状があれば運動を中止しましょう。

- 風邪、熱がある
- 気分がのらない
- 吐き気
- 胸が痛い
- 睡眠不足
- 全身がたるい
- 頭痛
- 脚の関節の痛みがひどい
- めまい
- 下痢
- 冷や汗
- 二日酔い
- 朝食抜き
- 激しい息切れ

夏・冬はこんなことに注意しましょう!!

- 夏期** 熱中症、脱水症に注意
- こまめに水分補給
 - 高温時は避ける
 - 帽子を着用し、直射日光を避ける
- 冬期** 寒さ、凍結に注意
- しっかり防寒
 - 凍結している道路は、転倒に気を付ける

ステップ② 服装と靴を準備

ウォーキングに適した服装

気候に合った、通気性・速乾性のある動きやすい服装で歩きましょう。

- 寒いときは「マフラー・手袋」を
- 日差しが強い時は帽子を
 - 両手が空く「リュック」が便利(タオル・水分・着替え)上着等入れておく
- 歩数計をつけて歩数をチェック

靴選びのポイント

- 圧迫されない細靴
- 重さ軽いもの
- 大きさはかかとがピッタリ
- つま先はゆったり
- クッション性がある
- 靴底が柔軟性がある
- 滑らない

ステップ③ 準備運動

長時間歩く時は、けがや事故防止のために「準備運動」をしましょう。終了後は、疲労回復を促進させるために「整理運動」を忘れず。



ステップ④ 正しい姿勢で効果UP!!

- 顔: あごを引く、視線は10~20m先
- 上半身: 胸を張って、背筋を伸ばす
- 腕: 手のひらを軽く握る、肘を曲げて前後に大きく振る
- 脚: 太ももから前に出る感じ、歩幅は大きく、つま先で地面を蹴りかかとから着地

ステップ⑤ 今より、+10 (プラス・テン)

目指せ1日1万歩!! でも、もっと大切なことは楽しく続けることです。「身体活動基準2013」では、からだを動かすことを今よりも1日10分(ウォーキング約1,000歩)増やすことを勧めています。まずは、+10多く歩いてみませんか。

天伯山神社周遊コース

長いコース : 4.5km 約70分 約7,500歩
短いコース : 2.6km 約40分 約4,300歩

市民館より、四季折々の風景が楽しめる田園地帯を散策しながら、技科大・天伯山神社を目指す、校区を代表するコースです。



スタート・ゴール地点
天伯校区市民館

天伯小学校

天伯神社

天伯山神社

豊橋技術科学大学

大学前の桜がキレイ!

桜と梅がキレイ! トイレもあります

見晴らしが良ければ本宮山が望めます

境内には天伯原の歴史を伝える資料館があります

適度な食事と運動で、健康的な自分になるよ!

継続は力なり! 少しの距離でも続けてみましょう!

歩道がぬいから安心だね!

歩いてウォーキングも楽しいですね!

四季を満喫出来るよって歩いてみましょう!