



ハナショウブのまち

昔、大清水にはノハナショウブが
自生していたんだって。

そうなんだ。それで大清水の人たちは、
ノハナショウブやハナショウブを大切に
思っているんだね。

しょうくん

ぼく昔から大清水小学校に住んで
いる「しょう」です。みんなは、
「しょうくん」と呼んでくれます。
大清水の校区章には、しょうぶの
花がデザインされているんだよ。

あやめちゃん

私は「あやめ」です。「あやめちゃん」
と呼んでね。しょうぶの花が大
好きなの。でも、害虫は苦手〜。
私たち二人で、このウォーキング
マップを使って、大清水の町を案
内します。一緒に歩きましょうね。

ウォーキングをはじめる前に

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のような状況があれば運動を中止しましょう。
また、持病や体の不調がある方は、まずは医師に相談しましょう。

<ul style="list-style-type: none"> 風邪、熱がある 気分がのらない 吐き気 胸が痛い 	<ul style="list-style-type: none"> 睡眠不足 全身がだるい 頭痛 脚の関節の痛みがひどい 	<ul style="list-style-type: none"> めまい 下痢 冷や汗 	<ul style="list-style-type: none"> 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

- しっかりと防寒
- 凍結している道路は転倒に気を付ける

ストレッチ

長時間歩く時は、ケガ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。

アキレス腱、ふくらはぎを伸ばす	ふともも(前面)を伸ばす	脚の裏側を伸ばす	股関節を伸ばす
肩、体の側面を伸ばす	足首を回す	手や脚をこきざみに振る	脚をマッサージする

正しいウォーキング

視線はやや遠くを見てあごをひく

肘を軽く曲げ、うしろに引くことを意識する
胸を張り、背筋を伸ばす

膝を伸ばしてかかとから着地し、つま先で地面をけて前進する

歩幅は普段より広く、リズムカルに

靴選びのポイント

靴紐	・圧迫されない程度のきつさ	重さ	・軽いもの
大きさ	・つま先はゆとり	靴底	・かかとにクッション性がある ・靴底が曲がる ・滑らない

今より、+10 (プラス・テン)

目指せ1日8千歩以上!! でも、もっと大切なことは**楽しく続けること**です。
健康づくりのための**身体活動指針(アクティブガイド)**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。

旧陸軍飛行場跡地を巡るコース

歩行距離 **8,300m**
歩数目安 **12,700歩**
歩行時間 **約125分**

色塗りのへこんでいる位置は、飛行機を避難させる場所「掩体壕(えんたいごう)」があった場所だよ。

旧滑走路跡
昔、戦争があったとき、飛行訓練用の滑走路があったそうだよ。
なるほど…。今もなんとなく滑走路のおもかげを見ることができるよ。

豊橋大清水陸軍飛行場
陸軍飛行場は昭和12年(1937)に千葉県の下志津陸軍飛行学校の分教場として設置されたことに始まります。第二次世界大戦が激化するにつれ、昭和18年(1943)2月には陸軍飛行場設定練習部に接收され、昭和19年(1944)には陸軍航空基地設定練習部と改称、練習飛行場を拡充しました。その時の作業には、豊橋市民の多くの方、小・中学生までもが動員されたそうです。

富士見台第四公園
すご〜い。展望台から見ると大清水が全部見えるよ。

これを見て! 富士山が見えるときもあるよ。

急な坂道
横断歩道なし 横断注意

昭和橋

県立豊橋南高等学校
県立南高校南
大清水地域福祉センター
大清水IC
大清水神社
大清水小学校
上藤ヶ谷公園

大清水駅

国道23号線