



### 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んな症状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、まず医師に相談しましょう。

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

#### 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
- 日中の高温時をさける
- 帽子を利用し、直射日光をさける

##### 冬期

**寒さ、道路での転倒に気をつける**

- 防寒のために上着、セーター、手袋を着用する
- 路面凍結時は、転倒事故に気をつける

#### 正しいウォーキングの仕方

**ポイント①** 視線はやや遠くを見ておごをひく

**ポイント②** 肘を軽く曲げる

**ポイント③** 胸を張り、背筋を伸ばす

**ポイント④** 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

**ポイント⑤** 歩幅は普段より広く、リズムカルに

#### 靴選びのポイント

圧迫されない靴紐

大きさ：かかととはピッタリ、つま先はゆったり

重さ：軽いもの

靴底：クッション性がある、柔軟性がある、滑らない

#### 大切な準備運動と整理運動

日常生活での歩行では、特に行う必要はありませんが、長時間歩くときは、けがや事故の予防のために「準備運動」と、疲労回復を促進させる為に「整理運動」を必ず行いましょう。

##### 準備運動と整理運動の例 (ウォーキングの場合)

- 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

## Bコース 鎌倉街道今昔を辿る

### 健脚の方はチャレンジコースも!!

**\* 歩行時間**  
普通歩行 約1時間30分(約2時間)  
早歩き 約1時間(約1時間20分)

**\* 歩数目安**  
約8,500歩(11,700歩)  
\* 歩行距離 約6km(8.2km)  
( )はチャレンジコース含む

**東陵地区市民館**  
~まち・まなび・みらい~  
心もからだもいつまでも健康に。人と心の交流の場として開館しました。

**東陵中学校**

**乗小路トンネル北交差点**

**乗小路トンネル北口(鷹丘校区)**  
トンネル内

**鎌倉街道**  
鎌倉時代にできた道。源頼朝が京都に上洛した時に使った道を基本とし、当時の人たちの行き来や物資の輸送に使われた道の総称。このあたりでは鞍掛神社→朝倉川→赤岩寺→乗小路峠→忠興→石巻を通ったとされています(校区のあゆみ 鷹丘より)。  
現在は乗小路峠の周辺は工事のため通行止めです。山道を歩く場合はお気を付けてください。

**乗小路峠**  
自然歩道に指定されているだけに、ゆるやかながら高低差がある自然溢れる道のりです。途中に設けられている「標識」に従って進みましょう。

**鎌倉街道 自然林**

**高山学園**

**坪尻 古墳群**

**鎌倉街道 切り通し道**  
キジ山古墳群

**注意!**  
横断歩道がありますが車の通行量が多いので気をつけてください

**坪尻 遺跡**

**赤岩寺**  
鎌倉時代に造立された縁結びの佛様、国重要文化財の愛染明王様をお祀りしています。

**朝倉川**

**野添橋**

**野添橋北**

**多米西町二丁目東**

**乗小路トンネル南口(多米校区)**  
多米校区と鷹丘校区を結ぶ「乗小路トンネル(630m)」が完成し、前後区間を含む約1.1kmの区間が通行できるようになりました。トンネル内は薄暗いので「懐中電灯」があると安心です。

**チャレンジコース**

**多米町**

**鞍掛神社**  
源頼朝が鞍を奉納して武運長久を祈願したことにちなんで鞍掛神社と名を改めたと伝えられている。

**出入口**

**チャレンジコース**

**チャレンジコース**

トンネルができてとっても便利になってきたわ

朝倉川沿いは歩きたびいい

多米西町二丁目東

もうひとつ歩き!

健脚の方はもうひとつ歩き!

#### Aコース 鷹丘ぐるりんコース

鷹丘をぐるりとひとまわり、四季の住環境と鷹丘を巡るコースです。半の木公園、遊歩公園、朝倉川沿いの自然満喫とさくらのお花見くるとお楽しみコース。

歩行距離 約6km  
歩行時間 普通歩行 約1時間30分、早歩き 約1時間  
歩数目安 約8,500歩

#### Bコース 鎌倉街道今昔を辿るコース

鎌倉時代の街道と言われる乗小路峠の山越え、源頼朝も歩いた山道と、峠の直下に乗小路トンネルが開通しました。トンネルを通り、朝倉川沿いの散策が楽しめます。

歩行距離 約6km  
歩行時間 普通歩行 約1時間30分、早歩き 約1時間  
歩数目安 約8,500歩

#### Cコース だいだらぼっちコース

鷹丘の東に環状線が開通しました。弓張り山系、貴重な植生石巻山を望み、だいだらぼっち伝説、石巻神社の管粥神事、最古の鬼まつり、鹿矢神社、忠興八幡神社を巡ります。

歩行距離 約10km  
歩行時間 普通歩行 約2時間30分、早歩き 約1時間40分  
歩数目安 約14,200歩

「普通歩行」とは、100メートルを1分29秒で進む速さ(67m/分)  
「早歩き」とは、100メートルを1分で進む速さ(95~100m/分)  
生活習慣病や肥満の予防・改善には早歩きがおすすめです!