

二川 ウォーキングマップ



二川ウォーキングツアー

若屋緑地展望コース 歩行距離 約5.3km

歩く事が楽しくなる! 散歩〜運動まで、どなたでも楽しめます! 大蔵山展望台をメインとした、歩いて楽しく運動にもなる魅力のウォーキングコースです。自然を満喫しながらのウォーキングに自然と足も運びますよ!

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、まずは医師に相談しましょう。

- 風邪、熱がある
- 気分がのらない
- 吐き気
- 胸が痛い
- 睡眠不足
- 全身がだるい
- 頭痛
- 足の関節の痛みがひどい
- めまい
- 下痢
- 冷や汗
- 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
- 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

靴選びのポイント

- 重さ** ・軽いもの
- クッション性** ・ある
- 柔軟性** ・ある
- 滑らない** ・滑らない
- 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

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あごをひく
- 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

大切な準備運動と整理運動

日常生活での歩行では、特に行く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)



A コース



ふたがわしゆく
**二川宿
まちなかコース**

なだらかな道が多く、梅田川沿いは四季折々のほのぼのとした風景が楽しめます。

- 歩行距離 約3.8km
- 歩行時間 普通歩行 約1時間
- 早歩き 約40分
- 歩数目安 6,300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ススメです!

B コース



たいまつやま
**松明山
山すそのコース**

ゆるやかなアップダウンのコースです。自分のペースで歩くことができます。時計の反対まわりで歩くのがおすすめです!

- 歩行距離 約3.5km
- 歩行時間 普通歩行 約50分
- 早歩き 約37分
- 歩数目安 5,000歩

C コース



いわやりよくち
**岩屋緑地
展望コース**

展望台からのながめは素晴らしいです。

- 歩行距離 約5.3km
- 歩行時間 普通歩行 約1時間20分
- 早歩き 約53分
- 歩数目安 7,600歩