

杉山 ウォーキング マップ



ウォーキングコースが盛りだくさん
豊橋市ホームページ
登録いさいき健康マップ

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
- 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
 - 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

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

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

注意!! コー스는工事中の場合がありますので、ご注意ください。
*街頭灯が無いので夜間のウォーキングは避けましょう。
*トイレ・休憩所はありません

日本屈指の渡り鳥の渡来地で、年間を通して200種をこえる野鳥が観察されます。

約4.3km 歩行距離
約1時間5分 歩行時間
早歩き 約45分 歩数目安 6,100歩

約5km 歩行距離
約1時間15分 歩行時間
早歩き 約50分 歩数目安 7,300歩

野鳥が鑑賞できるコースです!

注意!! 雨の日、雨上がりは道がぬかるんでいる所があるためご注意ください。

のどかな農道を歩くコース。天気の良い日には富士山が見えるかも!?

約4.9km 歩行距離
約1時間15分 歩行時間
早歩き 約50分 歩数目安 6,900歩

杉山 ウォーキング マップ 全体図

港遠望コース

千潟潮風コース

歴史ゆうゆうコース

井天・七股池ふれあいコース

知原元気コース

無理なく自分に合ったコースを選びましょう!

注意!! 本マップに関わらず道路状況に応じた安全行動を心がけてください。