



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。

- 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
- 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

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

歩数計をつけて歩数をチェック

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

靴選びのポイント

圧迫されない**紐靴**

大きさはかかととはピッタリ つま先はゆったり

重さ 軽いもの

クッション性がある 靴底 柔軟性がある 滑らない

豊川の清流コース

ショートコースで水にかかわるスポットを巡るコース

歩行距離 約3.7km

歩行時間 約55分

歩数目安 約5,700歩

参拝コース

下条校区にある6つの神社を巡るコース

歩行距離 約5.4km

歩行時間 約80分

歩数目安 約8,300歩

下条七景巡りコース

下条七景として美しいとされたスポットを巡るコース

歩行距離 約6.2km

歩行時間 約90分

歩数目安 約9,500歩

元気が出る! 元気になれる!!

ウォーキングの主な健康効果

生活習慣病予防

血圧の低下、血中脂肪や血糖の減少など、生活習慣病の予防・改善が期待できます。心肺機能の向上や血管の若返りなどにも効果があります。

肥満予防

多くの酸素を体内に取り入れ、効率よく体脂肪を燃焼させることができるので、肥満防止やメタボリックシンドロームの予防にもなります。

老化防止

歩くことで足の筋肉が活発に動き、大脳が刺激されます。また多くの酸素が脳に運ばれ脳細胞が活性化され、脳の血管の老化を遅らせます。

ストレス解消

歩くことで自律神経のバランスが整えられます。自然の中を歩くことで、気分的なリフレッシュ効果が得られ、メンタルヘルス不調の要因を減らし、うつ病の予防にも効果が期待できます。

骨粗しょう症対策

歩くことで無理なく骨に刺激が加わり、骨が強化されるとともに、骨の老化を予防する効果があります。

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、体を動かすことを今よりも1日10分増やすことを勧めています。それが、**今よりも1日10分多く体を動かす+10**です。自分の生活を振り返って、いつ、どこで、+10するか見つけてみませんか。

下条七景巡りコース

約6.2km

1 天の渡し跡

2 市井嶋神社

3 下条小学校

4 下条小大道

5 下条東町

6 下条東町

7 下条東町

スタート

ゴール

下条で美しいとされていた景色を下条七景として、取りまとめた。作者も選定期も不明だが、池や石碑など現在でも選ばれた当時の名残がある。

- 1 築瀬の帰帆 (やなせのきはん)**
天王の渡し跡の50m程上流の浅瀬を指し、その昔、今の新城市との船の行き交いは浮世絵の様な趣きがあった。
- 2 辨天の秋の月 (べんてんのあきのつき)**
現在も残る弁天池は、以前は今の8倍の大きさだったとも言われ、湖面に映る月はとても美しかった。
- 3 星野の晴嵐 (ほしののせいらん)**
その昔、下条は星野城を中心に星野の里(郷)と言われ、この一帯に霞がかかると、青く霞んでそれは綺麗な場所だった。
- 4 鶯橋の暮雪 (さざびしのぼせつ)**
下条の入口でもある鶯橋は、積雪時の夕暮れは水田地帯を背景に趣きがある。
- 5 文武御陵の夜の雨 (もんむごりょうのよるのあめ)**
正楽寺には文武天皇の皇子の陵(竹之内皇子の墓)があると言われている。そこに降る夜の雨は亡き皇子を偲ばせている。実際には、同寺を開いた竹之内氏の墓碑を後世竹之内皇子の墓と言いつつ。
- 6 御所ヶ池の落雁 (ごしょがいのらくがん)**
霊江寺前の水田は昔、御所ヶ池(御所:天皇が住まう所。この場合は先の文武天皇を指す)と言われ、秋には池の上を雁が列をなして飛んでいく様は、非常に趣きがあった。
- 7 金西寺の暮鐘 (こんさいじのぼんしょう)**
夕暮れ時に鳴る金西寺の鐘の音は心に染み渡る。(この鐘は第二次世界大戦で供出され、現在はありません。)