

# 下条 ウォーキング マップ

そのほかウォーキングコース盛りだくさん!

豊橋市ホームページ

豊川の清流コース	参拝コース	下条七景巡りコース
ショートコースで水にかかわるスポットを巡るコース	下条校区にある6つの神社を巡るコース	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3.7km	歩行距離 約5.4km	歩行距離 約6.2km
歩行時間 約55分	歩行時間 約80分	歩行時間 約90分
歩数目安 約5,700歩	歩数目安 約8,300歩	歩数目安 約9,500歩

## ウォーキングをはじめる前の注意

- コースの状況や体調に気をつけ、安全にウォーキングを楽しみましょう
- 当日体調が悪いとき(発熱、全身のだるさ、吐き気、動悸、めまい等)や痛みのある場合には、運動を中止しましょう。
- 持病等がある方で運動を始める場合は、まず主治医に相談しましょう

夏期には、熱中症、脱水症に注意しましょう

- こまめに水分・ナトリウム補給(運動中は15分に1回の補給を意識しましょう)
- 日中の高温時をさけて運動をする
- 帽子を利用し、直射日光をさける

冬期には、寒さ、道路での転倒に気を付けましょう

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

### 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」を忘れずに。

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

手や脚をこざざみに振る

脚をマッサージする

### 正しいウォーキングの仕方

- 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、つま先で地面を付けて前進する
- 歩幅は普段より広く、リズムカルに

### 無理せずできることから始める身体活動!!

身体活動…安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての動きのこと。家事・労働・運動・通勤・通学などの「生活活動」と健康・体力の維持増進のための「運動」があります。

### 今より+10分多くからだを動かしましょう!!

子ども	高齢者	成人
スポーツ、体育の授業、クラブ運動、通学や家事の手伝いなどの身体活動 毎日60分以上 さらに運動を週3日以上 ※バスケットボール、サッカー、水泳などの強度が高い運動	身体活動 1日40分以上 (6,000歩/日) さらに、筋力トレーニング週2~3日	身体活動 1日60分以上 (8,000歩/日)

参考:健康づくりのための身体活動量ガイド2023

★この推奨値は目安です。無理せずに自分のペースでコツコツとからだを動かす時間を増やしましょう

★スクリーンタイム(テレビの視聴や、ゲーム、スマホの使用など)や座りっぱなしの時間を短くし、じっとしている時間を減らしましょう

★運動のやりすぎには注意しましょう

ウォーキングアプリ あいち健康プラスを活用しよう!ダウンロードはこちらから▶

## 下条七景巡りコース 約6.2km

下条で美しいとされていた景色を下条七景として、取りまとめたとされる。作者も選定時期も不明だが、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、この一帯に霧がかかると、青く霞んでそれは綺麗な場所だった。
- 4 鷺橋の暮雪(さぎばしのぼせつ)**  
下条の入口でもある鷺橋は、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)があると言い伝えられている。そこに降る夜の雨は亡き皇子を偲ばせている。実際には、同寺を開いた竹内氏の墓碑を後世竹之内皇子の墓と言いつた。
- 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、非常に趣があった。
- 7 金西寺の暮鐘(こんさいじのぼんしよう)**  
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。)

豊橋市ホームページ