

# 福岡ウォーキングマップ

平成29年10月  
福岡校区自治会健康づくり事業 豊橋市保健所健康増進課  
令和5年2月 3版発行

## 福岡ウォーキングマップ 全体図

- 橋良商業街** コース 約4.7km
- 橋良歴史自然観察** コース 約3.0km
- 小池文教・歴史** コース 約7.2km

### ウォーキングをはじめる前に...

こんな時には要注意～事故防止～

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
- 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**

- 水分摂取をする
- 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

### あなたに最適な運動をしよう!

全力を出した時を「1」とすると、「0.5」のややきついと感じる強さで行うと効果的です。

**ややきついを体感しよう!**

- うっすらと汗をかき、少し息はずむが会話はできる。
- 心地よく運動している充実感を感じられる。

運動中の理想の心拍数を計算してみよう!  
目標心拍数(拍/分) = ((220 - 年齢) - 安静時心拍数\*) × 0.5 + 安静時心拍数\*

\*安静時心拍数とは、起床時、静止状態での心拍数。

### 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
- 手や脚をこぎざみに振る
- 脚をマッサージする

## 橋良地区の由来

古くは、柱津、波志良と言ひ、由緒ある人物がこの地に辿り着き、仮小屋をたて後に下野国に旅立られ、数年後に戻つたとき柱津だけが残り、そこで、そこで、この地を現在の「橋良」と呼ぶようになった。

**歩行時間**

- 普通歩行 約45分
- 早歩き 約30分
- 歩数目安 4,300歩

**歩行距離**

- 橋良歴史自然観察 コース 約3.0km

**歩行時間**

- 普通歩行 約10分
- 早歩き 約45分
- 歩数目安 6,700歩

**歩行距離**

- 橋良商業街 コース 約4.7km

**鯉池・大池**

自然が保たれ、水草が豊かで、数多くの池沼トンボや7～8月には水面に多くのスレハンの花が見られる。

**橋良神社・シヤンソボ**

建久五年(1194年)源頼朝が社額を寄進した。推定200年以上のシヤンソボの木がある。

**正光寺**

福岡小学校は明治7年(1874年)にこの正光寺に「橋良小学校」ができたのが始まり。三十三観音が祀られている。

**橋良町共同墓地内(戸部新左衛門の墓)**

戸部新左衛門政直は今川義元の娘、橋田方に濡れ衣を着せられ、今川により三河吉田(豊橋)で殺害された。

**師回橋・師回排水路**

元、第十五師団の遺跡。

**福岡校区市民館**

避難場所

**中野小学校**

避難場所

**福岡小学校**

避難場所

**福岡小学校**

避難場所

**福岡小学校**

避難場所

**AED** : 「とよはし市民救命の里」登録施設(令和3年9月31日)より