

# 八町 ウォーキングマップ

Hatcho Walking MAP



## A コース

### 豊橋公園と周辺史跡めぐり

豊橋公園内を出発し、各所にある多くの史跡をめぐるコースです。国や市の指定有形文化財が多くあり、また公園内には「健康の道」があります。豊橋市役所13階からの展望は素晴らしいものです。

歩行距離 約4.5km 歩数目安 約6,500歩

歩行時間 普通歩行 約70分 / 早歩き 約50分

## B コース

### 三社めぐり

それぞれ歴史のある神社で、打ち上げ花火で知られる豊橋祇園祭りの吉田神社、鬼祭りの安久美神戸神社や手筒花火の東田神明宮をぐるりとめぐるコースです。

歩行距離 約6.0km 歩数目安 約8,500歩

歩行時間 普通歩行 約90分 / 早歩き 約65分

## C コース

### 豊川堤防めぐり

清流・豊川(とよがわ)を眺めながら歩くコースです。竿を使って人力で船を動かす牛川の渡し船は、どこか懐かしい雰囲気があります。また広がる田園風景も素晴らしい、石巻山や本宮山も遠望できます。

歩行距離 約4.7km 歩数目安 約6,500歩

歩行時間 普通歩行 約70分 / 早歩き 約50分

健康づくりのためには、景色や会話を楽しみながら気持ちよく歩くことも必要ですが、「早歩き」をすることで、「体重が減って体が軽くなった」などの効果を感じることができます。

「普通歩行」とは、100メートルを1分30秒で進む速さくらい(65m/分)

「早歩き」とは、100メートルを1分で進む速さくらい(95~100m/分)

## 健康づくりのためのウォーキング

八町校区には緑豊かな大きな木々、落ち着いた雰囲気のある豊橋公園があり、ゆったりと流れる豊川や豊橋公園内の吉田城、石垣など歴史的にも優れたものがあります。これらをめぐって歩くウォーキングは体のためだけでなく、さわやかな気持ちになるなど心身の健康につながります。さあ歩きましょう。

### 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
- 吐き気
- 頭痛
- 冷や汗
- 息切れがする
- 胸が痛い
- 足の関節の痛みがある

### 夏・冬はこんなことに注意しましょう

#### ●熱中症、脱水症状に注意

- 水分摂取する
- 日中の高温時をさける
- 帽子を利用し、直射日光をさける

#### ●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
- 路面凍結時には、転倒事故に気をつける

### 正しいウォーキングの仕方

- 1 視線はやや遠くを見てあごをひく
- 2 肘を軽く曲げる
- 3 胸を張り、背筋を伸ばす
- 4 歩幅は普段より大きく、リズミカルに
- 5 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
- 6 ゆっくり歩きと速歩きを交互にくり返すと、体力低下を防ぎます。筋力や持久力の維持に効果があります。
- 7 ウォーキングが終わったら軽いストレッチをしましょう。足を交互に屈伸する、背伸びをする、最後に深呼吸をする。



## 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。



### 肥満防止

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、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。



様々な楽しみを発見して四季を感じながらの健康な体づくりまずは、始めてみましょう!



### 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。



いつでもどこでもからだを動かす +10 プラステン

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。

## 豊橋公園と周辺史跡めぐり

### 1 風景



豊川は豊かな川と書かれるようにゆたかりと流れて、三河湾にそそいでいます。海からの干潮があり、満潮の時はかなり水位が上がります。あたりは湖の様に静かになります。

### 2 豊橋ハリストス正教会聖堂



(国指定重要有形文化財) ピザンチン様式の聖堂は木造で、大正2年に建立され、県下の正教会中最古のもの。貴重な文庫などが保存されています。

### 3 秋葉山常夜燈



(市指定有形民俗文化財) 町中安全を祈念し、文化2年(1805)に建てられたもので、昭和19年(1944)東南海地震と昭和20年(1945)三河地震によって完全に倒壊したが、昭和55年(1980)に豊橋公園内に再建され、平成13年(2001)に現在地に移転されました。

### 4 吉田城



永正2年(1505)牧野古白により今橋城が築かれたことに始まる。戦国時代、東三河の要の城として激しい攻防が繰り返されるなか、名將吉田城と改称されました。現在は昭和29年に復興された鉄橋が豊川のほとりに建っています。

## 八町 ウォーキングマップ

昭和20年(1945)以前の軍隊の跡地。吉田城の石垣もすばらしい。お堀の跡も見えてね。

お抹茶をお抹茶をゆっくりいただけてね。

階段が急なので気を付けてね。

おみやげスポット! 市役所13階からの展望

## スタート&ゴール

### 5 豊橋市公会堂

ロマネスク様式で、正面側のドーム頂上までの高さ16mもあり、市内の鉄筋コンクリート造りの近代建築物の発祥ともいわれています。