

岩田 ウォーキングマップ



あいち健康プラス
ダウンロードはこちら

豊橋いきいき健康マップ
健康増進課

A
コース
四季巡り
コース

校区外周の桜などの
四季折々の自然
を満喫する、やや長
いコース。



歩行距離
約5km
歩行時間
約1時間15分
歩数目安
約7,000歩

B
コース
見世巡り
コース

街中のお店を散策
しながらウォーキン
グするコース。



歩行距離
約4.5km
歩行時間
約1時間10分
歩数目安
約6,400歩

C
コース
公園巡り・
子ども見守り隊
コース

公園を巡りながら、
子どもの見守りを
行う楽しいコース。
(途中で2コースに分かれ
る箇所があります。)



歩行距離
約4km
歩行時間
約1時間
歩数目安
約5,500~5,700歩

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、まずは医師へ相談しましょう。

- 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
- 足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
 - 路面凍結時には、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、つま先で地面を叩いて前進する

ポイント⑤ 歩幅は普段より広く、リズムカルに

靴選びのポイント

- 圧迫されない靴紐 重さ ・軽いもの
- 大きさ
- かかとがピッタリ
 - つま先はゆったり
 - クッション性がある
 - 柔軟性がある
 - 滑らない
-

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
- 足の裏側を伸ばす
- 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
- 足をマッサージする

A
コース
四季巡り
コース

歩行距離
約5km
歩行時間
約1時間15分
歩数目安
約7,000歩

校区外周の桜などの四季折々の自然を満喫する、やや長いコース。

1 井原ビオトープ

2 朝倉川沿い桜並木

3 平川神明宮

4 岩田運動公園

5 琴平神社

6 祥雲寺

※信号等は一部のみを記載しています。