

栄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!
豊橋いきいき健康マップホームページ

Aコース	Bコース	Cコース
水無川せせらぎコース	文教めぐりコース	軍部のおもかげコース
歩きやすく舗装されている水無川のせせらぎ緑道を通り、中山田池公園・竜ヶ池公園をめぐります。四季折々の花を楽しむことができます。	子どもたちが元気に通う栄小学校、南部中学校をはじめとし、校区内にある様々な学校をめぐります。	無理なく歩ける軽めのコースです。道路は広く歩きやすくなっています。愛知大学の周りをめぐり、歩道橋から街をのぞきます。
歩行距離 約5.4km	歩行距離 約4.3km	歩行距離 約2.7km
歩行時間 約1時間20分	歩行時間 約1時間5分	歩行時間 約40分
歩数目安 約7,800歩	歩数目安 約6,200歩	歩数目安 約4,000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
- 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

- 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

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

- かかととはピッタリ
- つま先はゆったり

靴底

- 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	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	手や脚をこきざみに振る	脚をマッサージする

栄校区 みどころ紹介

- 愛知大学記念館**
陸軍第15師団司令部として建設された市内初の西洋建築。戦後、愛知大学本館として利用され、今日では大学の歴史に関する史資料の展示を行う博物館相当施設となっている。
- 愛知大学公館**
師団長官舎として建設。のち、教導学校長官舎等として使用。
- 竜ヶ池公園**
農業用のため池を昭和62年公園として整備。1.84haの緑豊かな憩いの場。
- 中山田池公園**
農業用のため池を昭和57年公園に。1.6haの広さで南部地区市民館を併設。
- 諏訪神社**
吉田城(当時今橋城)と同時期の創建といわれ、500年の歴史を持つ栄校区最古の神社。正面に一厘鳥居が建つ。
- 小松神社**
江戸時代初期に創建されたと伝えられ、東観音寺の道しるべとなった燈明台がある。
- 松根油採取痕**
戦時中、航空機燃料の不足のため、ノコギリ等で傷をつけ、松根油(松ヤニ)を採取したが、活用されず。
- 兵器廠の通用門と哨舎**
物品出し入れの通用門。歩哨兵は「誰何三唱」(すいかさんしょう) 返答なきは射殺可の話が残る。
- 南栄駅**
昭和12年ごろに陸軍病院前駅として開業。同22年1月10日に南栄駅へ改称した。国道259号(田原街道)と並行している。平成31年に現在の新駅舎となる。
- 高師緑地**
戦前は俘虜収容所、演習廠舎。秣(まぐさ)倉庫等があり、付近は高師練兵場となっていた。軍人、軍馬の憩いの場でもあった。昭和40年代に公園として整備された。
- 豊橋工科高校のからくり時計**
平成5年に創立50周年を記念して制作。からくり演出時間は月～金12時半～、17時半～。
- 時習館高校のハンテン木並木**
時習館高校の東門の向こうに広がる。(校内は関係者以外立ち入り禁止です)