

向山ウォーキングマップ



A コース	B コース	C コース
大池一周コース	公園めぐりコース	神社仏閣コース
四季を通じて色とりどりの花、新緑、野鳥などの自然の美しさを満喫できます。比較的、距離が短いコース、初心者の方も気軽にトライできます!	大池や子どもに人気の交通児童館、東三河最大級の梅林園、さくら広場を含む広大な向山緑地を歩くコースです。	数多くの神社や寺院を巡りながら、豊橋の歴史や文化を感じる事ができる距離が長めのコースです。
歩行距離 約1.3km	歩行距離 約3km	歩行距離 約4km
歩行時間 約20分	歩行時間 約45分	歩行時間 約1時間
歩数目安 約1,800歩	歩数目安 約4,300歩	歩数目安 約5,700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
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
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	手や脚をこきざみに振る	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、つま先で地面をけって前進する

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。

高齢者	子ども	成人
身体活動1日40分以上 (6,000歩/日)	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	身体活動1日60分以上 (8,000歩/日)

さらに、筋力トレーニング週2~3日

ポイント
★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。

※バスケットボール、サッカー、水泳などの強度が高い運動

神社仏閣コース

数多くの神社や寺院を巡りながら、豊橋の歴史や文化を感じることが出来る距離が長めのコースです。

歩行距離 約4km
歩数目安 約5,700歩
歩行時間 約1時間

ヤマボウシ
ヤマボウシは、ミズキ科の落葉小高木ないし落葉中高木。初葉を代表する花本で、花びらのよよに白く見える緑の葉片をつけて花を咲かせる。

向山神明社
向山神明社は、昭和40年(1965)に向山町・第一向山町一区・第一向山町二区町内の氏神として、東田神社を分祀して建立された。

宝形院(ほうぎょういん)
向山墓地の入り口にある宝形院は、江戸時代の安永2年(1773)に創立された真言宗密院派の寺院で山号は摩尼山、本尊は十一面観音像。

向山石巻神社
石巻神社は、明治元年(1868)に豊家の雨宮(折原)のために八名郡(豊橋市)石巻神社の分霊を遷し、小祠を建てて祀ったものと伝えられている。

秋葉社
石巻神社の末社「秋葉社」は、茨城県神代郡の神代宮として信仰され、秋葉神社を本社として祀られている。その隣りに、「向山」が記されている。池の水神さま「向山」が祀られている。

瓦町神明社・六地藏・宮本公園
瓦町神明社(特松神明社)は、江戸時代の寛文5年(1665)に瓦町村の守護として建立された。この神明社の北裏には地蔵さまが祀られている。また、神明社の裏側には、宮本公園が隣接している。

秋葉社
石巻神社の末社「秋葉社」は、茨城県神代郡の神代宮として信仰され、秋葉神社を本社として祀られている。その隣りに、「向山」が記されている。池の水神さま「向山」が祀られている。

秋葉社
石巻神社の末社「秋葉社」は、茨城県神代郡の神代宮として信仰され、秋葉神社を本社として祀られている。その隣りに、「向山」が記されている。池の水神さま「向山」が祀られている。

秋葉社
石巻神社の末社「秋葉社」は、茨城県神代郡の神代宮として信仰され、秋葉神社を本社として祀られている。その隣りに、「向山」が記されている。池の水神さま「向山」が祀られている。