

# 大清水 ウォーキング マップ

大清水を心のふるさとに

そのほかウォーキングコース盛りだくさん!

豊橋市ホームページ

## ハナショウブのまち

昔、大清水にはハナショウブが自生していたんだって。

そうなんだ。それで大清水の人たちは、ハナショウブやハナショウブを大切に思っているんだね。

しょうくん

ぼくは昔から大清水小学校に住んでいる「しょう」です。みんなは、「しょうくん」と呼んでくれます。大清水の校区章には、しょうぶの花がデザインされているんだよ。

あやめちゃん

私は「あやめ」です。「あやめちゃん」と呼んでね。しょうぶの花が大好きなの。でも、害虫は苦手〜。私たち二人で、このウォーキングマップを使って、大清水の町を案内します。一緒に歩きましょうね。

## 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

夏期には、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

冬期には、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、つま先で地面を付けて前進する
- 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。

### 今より+10分多くからだを動かしましょう!!

子ども	高齢者	成人
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 <small>*バスケットボール、サッカー、水泳などの強度が高い運動</small>	身体活動 1日40分以上 (6,000歩/日) さらに、筋力トレーニング週2~3日	身体活動 1日60分以上 (8,000歩/日)

参考: 健康づくりのための身体活動量ガイド2023

★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

ウォーキングアプリ あいち健康プラスを活用しよう!ダウンロードはこちらから▶

## 旧陸軍飛行場跡地を巡るコース

歩行距離 8,300m  
歩数目安 12,700歩  
歩行時間 約125分

### 旧滑走路跡

昔、戦争があったとき、飛行訓練用の滑走路があったそうだよ。

なるほど…。今もなんとなく滑走路のおもかげを見ることができよ。

### 豊橋大清水陸軍飛行場

陸軍飛行場は昭和12年(1937)に千葉県の下志津陸軍飛行学校の分教場として設置されたことに始まります。第二次世界大戦が激化するにつれ、昭和18年(1943)2月には陸軍飛行場設定練習部に接収され、昭和19年(1944)には陸軍航空基地設定練習部と改称、練習飛行場を拡充しました。その時の作業には、豊橋市民の多くの方、小・中学生までもが動員されたそうです。

### 富士見台第四公園

すご〜い、展望台から見ると大清水が全部見えるよ。

これを見て!富士山が見えるときもあるよ。

色塗りのへこんでいる位置は、飛行機を避避させる場所(掩体壕(えんたいこう)があった場所だよ。

横断歩道なし 横断注意

急な坂道

豊橋市ホームページ