

TOKUSHIMA WALKING MAP

とくしま ウォーキングマップ



徳島市

目 次

1	ウォーキングの効果	2
2	ウォーキングの方法	3
	(1) ウォーキングの姿勢	
	(2) 靴の選び方	
	(3) 歩幅チェック	
	(4) 心拍数と運動の強さ	
	(5) ウォーミングアップとクーリングダウン	
3	ストレッチング	6
4	ウォーキングを長続きさせる工夫	8
5	ウォーキングコース	9
6	遍路コース in 徳島	44
7	記録をつけましょう	45

はじめに

徳島市では、平成17年3月に健康づくり計画として「とくしま・えがお21」を策定し、市民の皆さまお一人おひとりの健康づくりへの具体的な取り組みと支援策をお示しし、介護予防や生活習慣病予防を展開しています。

そして、今回、皆さまの取り組みへの支援策の一つとしての「ウォーキングマップ」を作成しました。このマップは、市内各地区で健康づくりの自主活動をしている「健康づくりメンバー」の皆さんが中心となり、地域ごとにそれぞれに特色あるコースを選定していただき冊子にまとめたものです。

ウォーキングは、誰もがいつでも手軽にできる運動です。このマップには、さまざまなコースが設定されていますので、体力に合わせてコースを選択していただき、ご自身の健康づくりにおおいに活用していただきたいと願っております。

しゅしゅウォーキング!

ウォーキングは、ゆっくりとたくさんの酸素を体内に取り込む「有酸素運動」です。運動不足の人やお年寄りの方なども自分の体調にあわせて安全に手軽に楽しみながらマイペースでできます。

1. ウォーキングの効果

ストレス解消

美肌を保つ

血圧、血糖値を
下げる

不眠を解消

肥満予防

風邪予防

脳の活性化

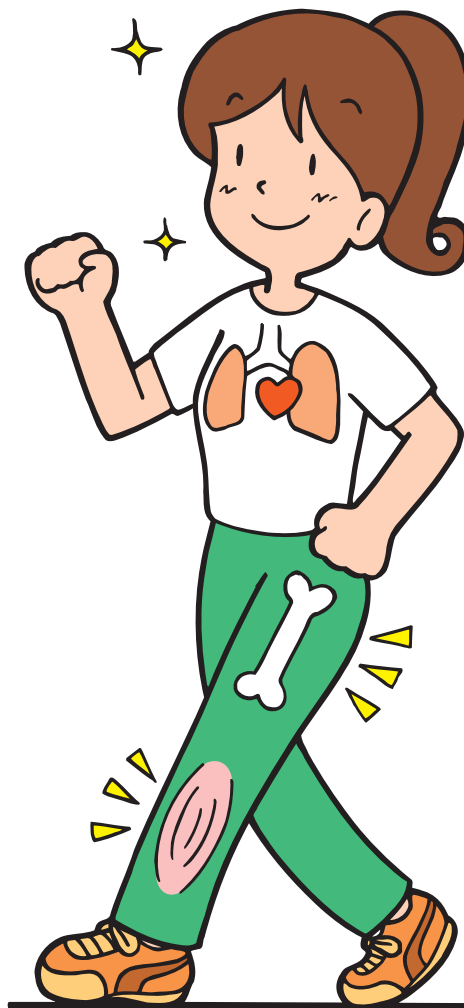
心肺機能を高める

肩こり、腰痛を
やわらげる

骨密度の低下を防ぐ

足腰の筋力アップ

善玉コレステロール
が増える



2. ウォーキングの方法

ウォーキングは正しい姿勢・正しい歩き方を身につけることが大切です。悪い姿勢で歩いていると着地の時にかかる力によって足や腰を痛めることもあります。

(1) ウォーキングの姿勢

● 呼吸は一定リズムで
軽やかに

● 背筋は伸ばし、
重心を高くして

● 歩幅をやや大きくとり
しっかりと踏み出す



● 視線を10~20m前方に向ける

● 脇をしめ、肘は90度近く曲げ、
手は軽く握る

ステップは……?



① 膝を伸ばしてかかとから着地

② かかとからつま先へゆっくり重心を移動

③ つま先で十分踏み込み、蹴り出す

(2) 靴の選び方

足に合わない靴は、靴ずれやマメを作る原因になったり、歩く姿勢を崩してしまい、膝や腰までも痛めることになります。

● つま先
圧迫感がなく、靴の中で
指が少し動かせるぐらい
の余裕も大切です。

● 靴底
ある程度のクッション性があり、少し
曲げることのできるものが良いでしょう。



● 材質
負担にならない程度の軽さで、
通気性が良いものがベスト。

● かかと
つま先立ちしても、かかとが
ブカブカ脱げないフィット感
が大切です。

● 土踏まず
土踏まずの部分が真っ平らなのは疲れ
やすい。靴の中敷が土踏まずを支える構
造になっているものを選びましょう。

靴を選ぶ

安全で効果的なウォーキングを楽しむためには靴選びも大切なポイントになります。実際に履いて自分の足に合ったシューズを選ぶようにしましょう。

(3) 歩幅チェック

歩幅は年齢とともに狭くなりますが、一般的には、

「身長 - 100cm」が標準的な歩幅とされています。

例えば身長160cmなら、「160 - 100 = 60cm」となり、歩幅60cmが目安となります。

(4) 心拍数と運動の強さ

運動の強さを測る方法には、①心拍数で測る②自分の感覚で測る方法があります。

ただなんとなく歩くのではなく、自分の体調や体力に合わせて運動の強さも変えてみましょう。

①心拍数で運動の強さを測る方法

安静時の心拍数を測り、自分の最大心拍数と目標心拍数を知りましょう。そして自分が無理なく歩ける速さ、距離などの運動の強さの目安にしましょう。

最大心拍数

心臓が精一杯働いたときの心拍数で一般的には、**(220 - 年齢)**で求めることができます。

例えば、あなたが60歳ならば、 $(220 - 60 = 160)$ で最大心拍数が160拍/分となります。

この限度を越すことがないように常に安全領域でウォーキングをしましょう。

目標心拍数

ウォーキング中の「目標心拍数」は、最大心拍数の50~70%を目安に求めます。

目標心拍数 = (最大心拍数 - 安静時心拍数) × 0.5 + 安静時心拍数

例えば、60歳の方が最大心拍数50%の強さの運動をするには、最大心拍数が160ですから、安静時心拍数を70拍/分とすると、 $(160 - 70) \times 0.5 + 70 = 115$ となります。

ウォーキングを始めたばかりの時は、50%を目安にして、自分の体力や筋力をみながら70%まで上げていくようにすれば、無理なくウォーキングを続けることができます。



②自分の感覚で測る方法

最も手軽に測れる方法で、運動をしている時の自分の感覚「主観的運動の強さ」です。これは、体調のバロメーターにもなります。

自分の感覚をチェックして、いつもよりきつめに感じる時は、ウォーキングのスピードを落としてください。安全にウォーキングするためには、無理は禁物です。自分の感覚を確認しながらウォーキングすることが大切です。

自 分 の 感 覚		運動の強さ
楽な感じ。汗が出るか出ないかというレベル。 話をしながらいつまでも続けられる感じ。	楽しよ。	50%
まだきついという感じではない。 汗が出て運動をしているという充実感がある。 風景を楽しむ余裕もある。	ちいっと せこい。	60%
ややきつい感じ。 汗が噴き出てきて、どこまで続くかという不安感、 緊張感が増してくる。	せこい。	70%

(5) ウォーミングアップとクーリングダウン

ウォーキングは安全性の高い運動ですが、いきなりはじめると必要以上の負担が体にかかり、ケガや事故のもとになります。

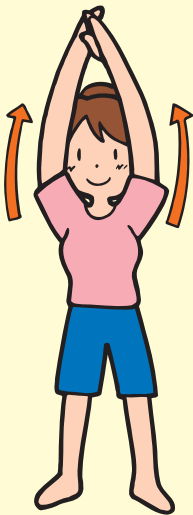
運動前にウォーミングアップを、運動後には筋肉と精神のリラクゼーションとしてクーリングダウンを行いましょう。運動前後の健康体操としてストレッチ体操がおすすめです。ウォーキングで主に使う太もも・ふくらはぎ・すねの筋肉や腱を重点的にしっかり伸ばしましょう。

3. ストレッチング

〈ポイント〉

- ・息を吐きながら行う
- ・反動をつけたり、無理に伸ばしたりしない
- ・気持ちの良いところで10秒～20秒静止する
- ・左右対称にバランスよく行う

①全身のストレッチング



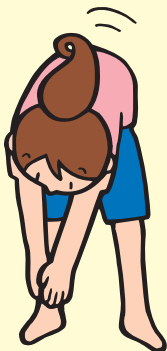
両足を肩幅に開いて立ち、そのまま両腕を頭上へ持ち上げながら全身の伸びをするつもりで上半身を伸ばす。

②体側のストレッチング



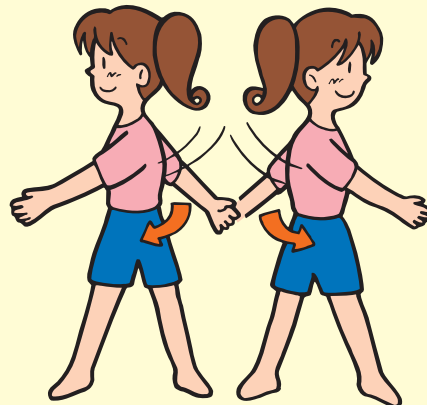
片方の手を腰に当て、上体を横に倒す。腰からは動かさないように。

③もも裏側のストレッチング



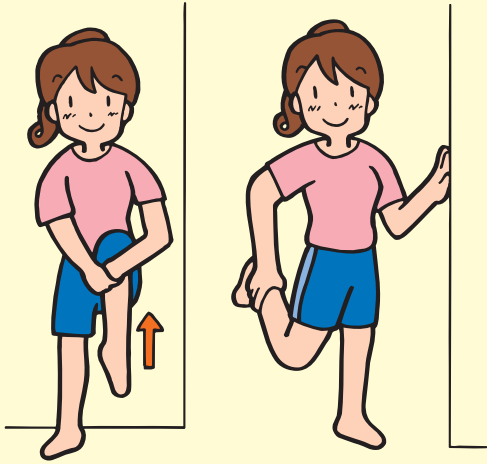
両足を肩幅に開いた姿勢から片側の足に向かって上体を斜め前に倒す。これを左右行う。

④腰のひねりのストレッチング



上半身と下半身を逆方向へねじるようにして腰をひねる。息を吐き出しながらゆっくりとねじる。

⑤おしりともものストレッチ



後ろに壁があるところで、両手で膝を抱え、一本足で立った状態のまま抱え上げた膝を胸にひきつける。
次に、壁の横に立ち、片手を壁に当てる。からだの後方で一方の足首を持ち、かかとおしりにつけるようにしながら太もも前部を伸ばす。

⑥ふくらはぎのストレッチ



足を前後に開き、後ろ足のかかところが浮かないようにアキレス腱とふくらはぎを伸ばす。この時、後ろ足のつま先は前に向けるようにする。前後の足を交換し、逆側も同様に。

⑦上腕と肩のストレッチ



頭上に上げたひじを逆側の手で押し下げるようにしながら肩と上腕を十分にストレッチさせます。からだをまっすぐにして行うことがポイント。反対側も同様に行います。

⑧手首、足首のストレッチ



全身をリラックスさせ、手はブラブラと、足首はゆっくりまわす。

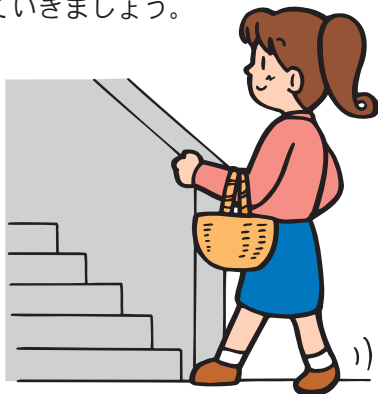
4. ウォーキングを長続きさせる工夫

工夫1

毎日の生活に組み込む

日常生活でウォーキングを行うチャンスは、探せば結構あるものです。

通勤や買い物は、バスや電車を使わず、一駅歩いたり、エスカレーターを使わず階段を利用したりするなど、日常生活に取り入れていきましょう。



工夫2

仲間を誘って歩く

親しい仲間と話すことは、ストレス解消になります。また、家族で歩けば時間やコースも合わせやすいでしょう。



工夫3

コースに変化をつける

いつも同じコースばかりでは、楽しみもワンパターンになってしまいます。近くの公園に自然観察に出かけたり、身近の名所を巡ってみたり、変化を持たせて気分転換しましょう。



工夫4

イベントに参加する

自然を楽しみながら歩くウォーキング大会などが、全国各地で開催されています。同じ目的を持った人たちがたくさん集まるので、気の合う友達ができる可能性もあります。



5. ウォーキングコース

健康づくりメンバーが作成した、市内20地区のウォーキングコースです。

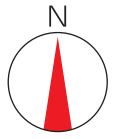
「安全」を念頭に置いて作成されたコースですが、なお一層交通事故には注意してウォーキングを楽しんでください。



内町地区

2kmコース

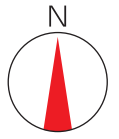
市民に親しまれている中央公園はいつも緑に囲まれています。
特に5月、6月頃はばら園が美しい彩りを添えてくれます。



内町地区

2kmコース

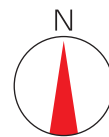
自然の空気を満喫できます。特に桜の咲く頃は気持ちがなごみます。

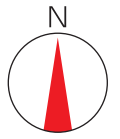


新町地区

2kmコース

1周2kmの新町川両岸の遊歩道「新町川水際公園」。
徳島特産の青石が心を温かくしてくれます。

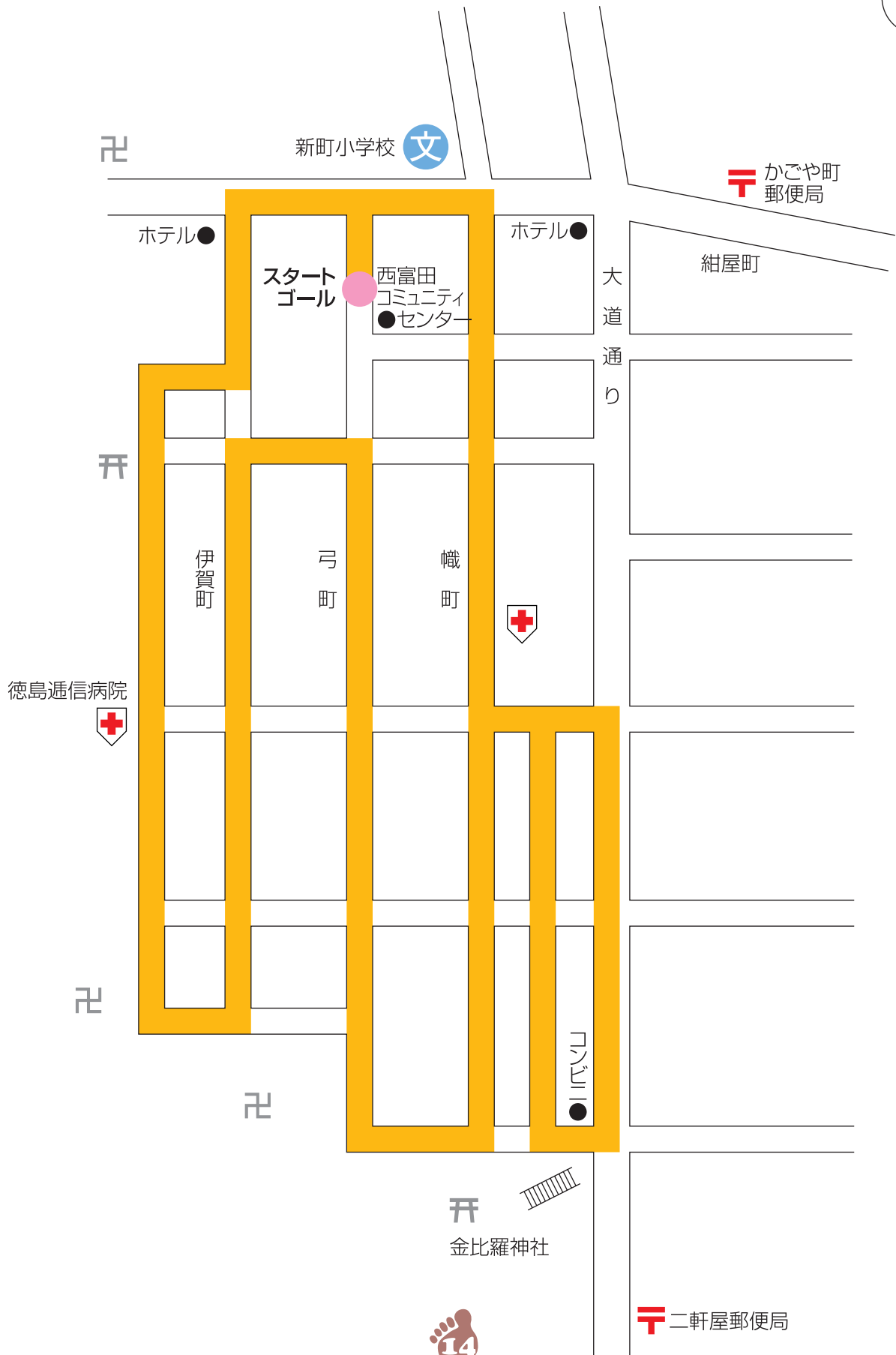
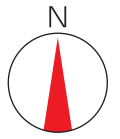


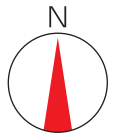


西富田地区

2kmコース

お魚が泳ぎ、春は桜、秋は銀杏が美しい出会いを演出する街角です。
お寺なども随所にあり心静かに散策できます。

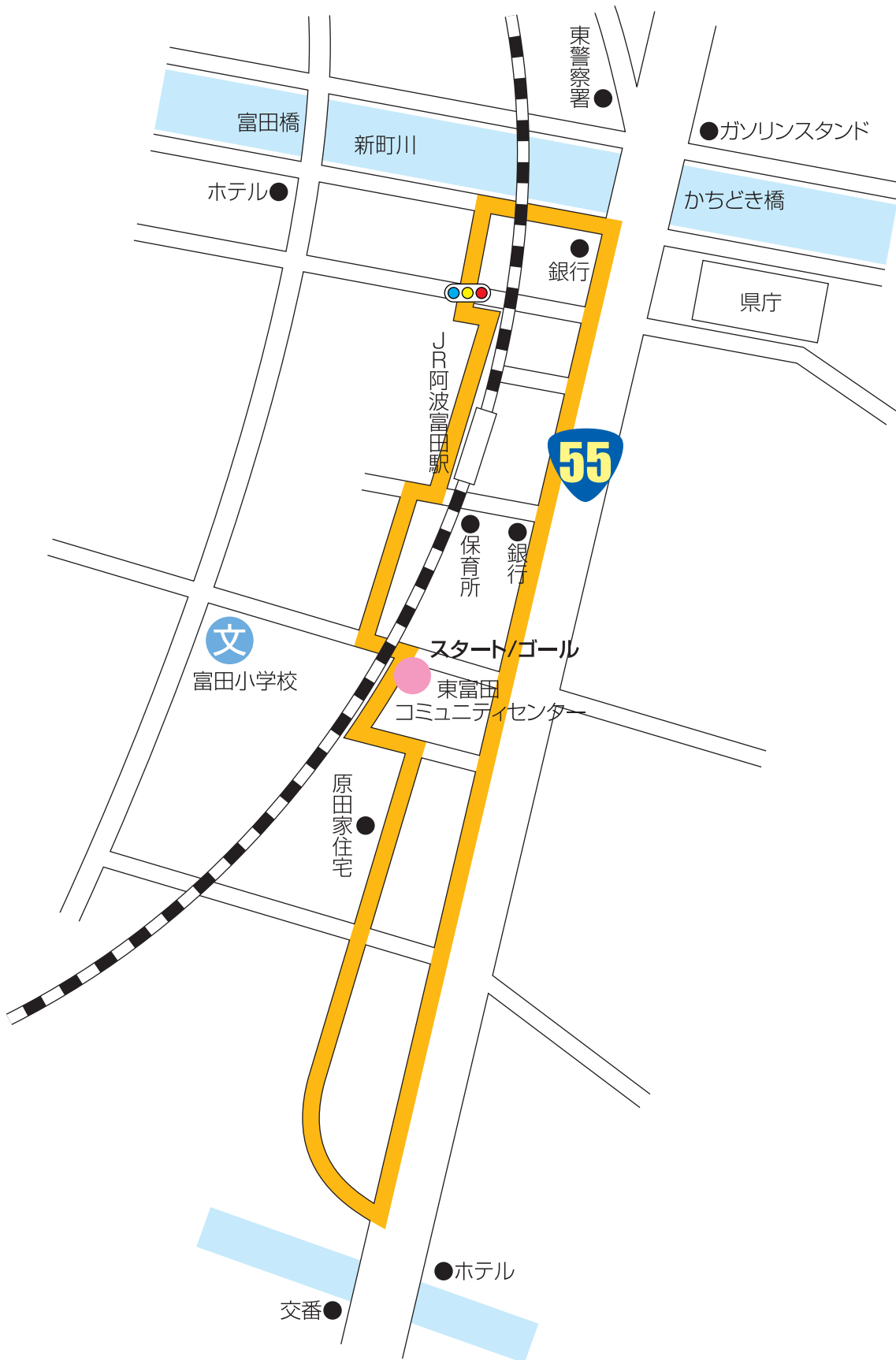
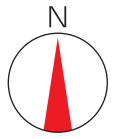




東富田地区

2.5kmコース

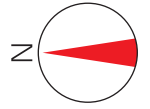
蜂須賀桜で知られる原田家住宅があり、春には花見が楽しめます。

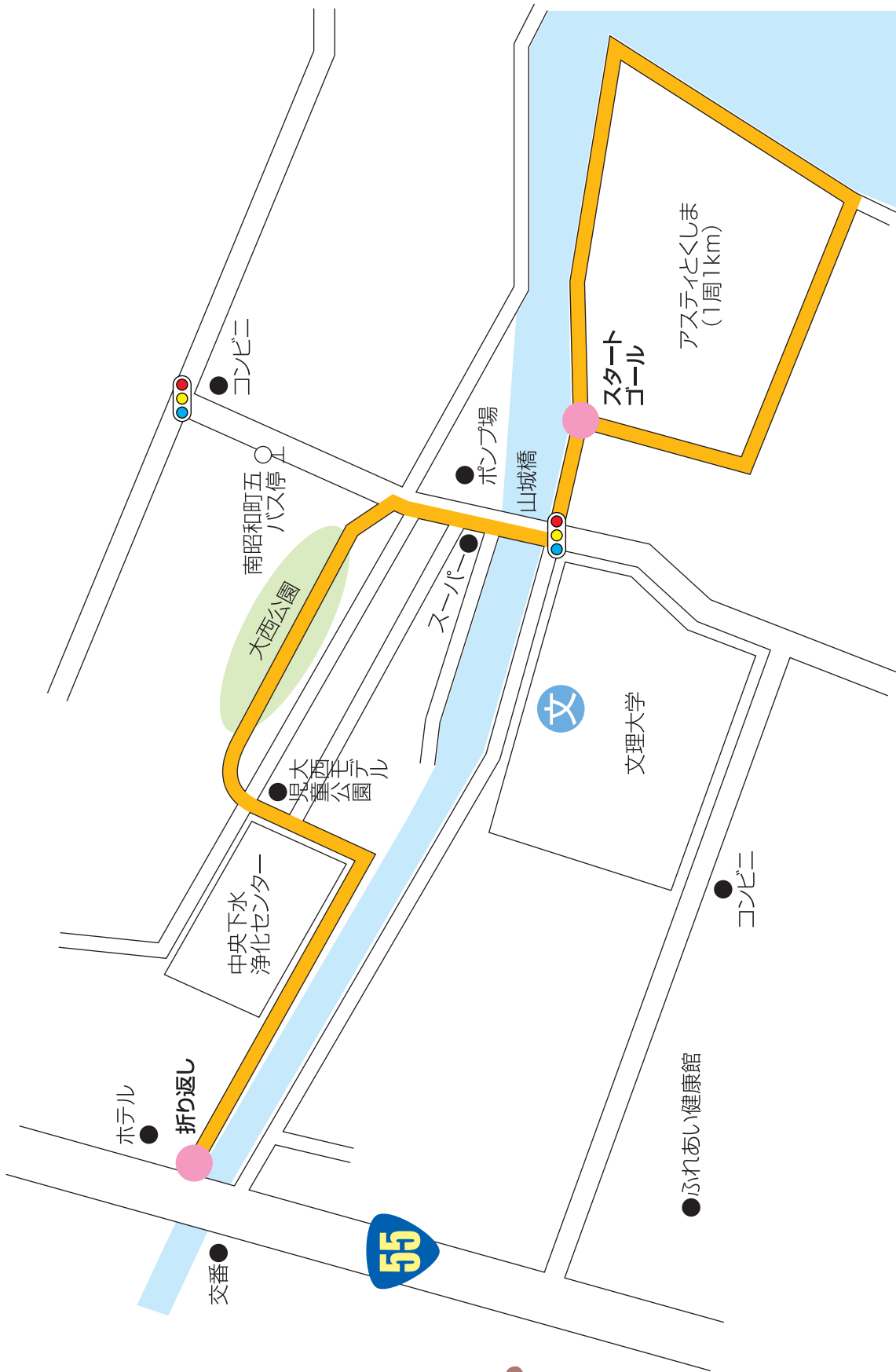
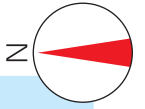


東富田地区

4kmコース

新町川ボードウォーク・県庁横の川沿いは、夏の夜風が涼しい。



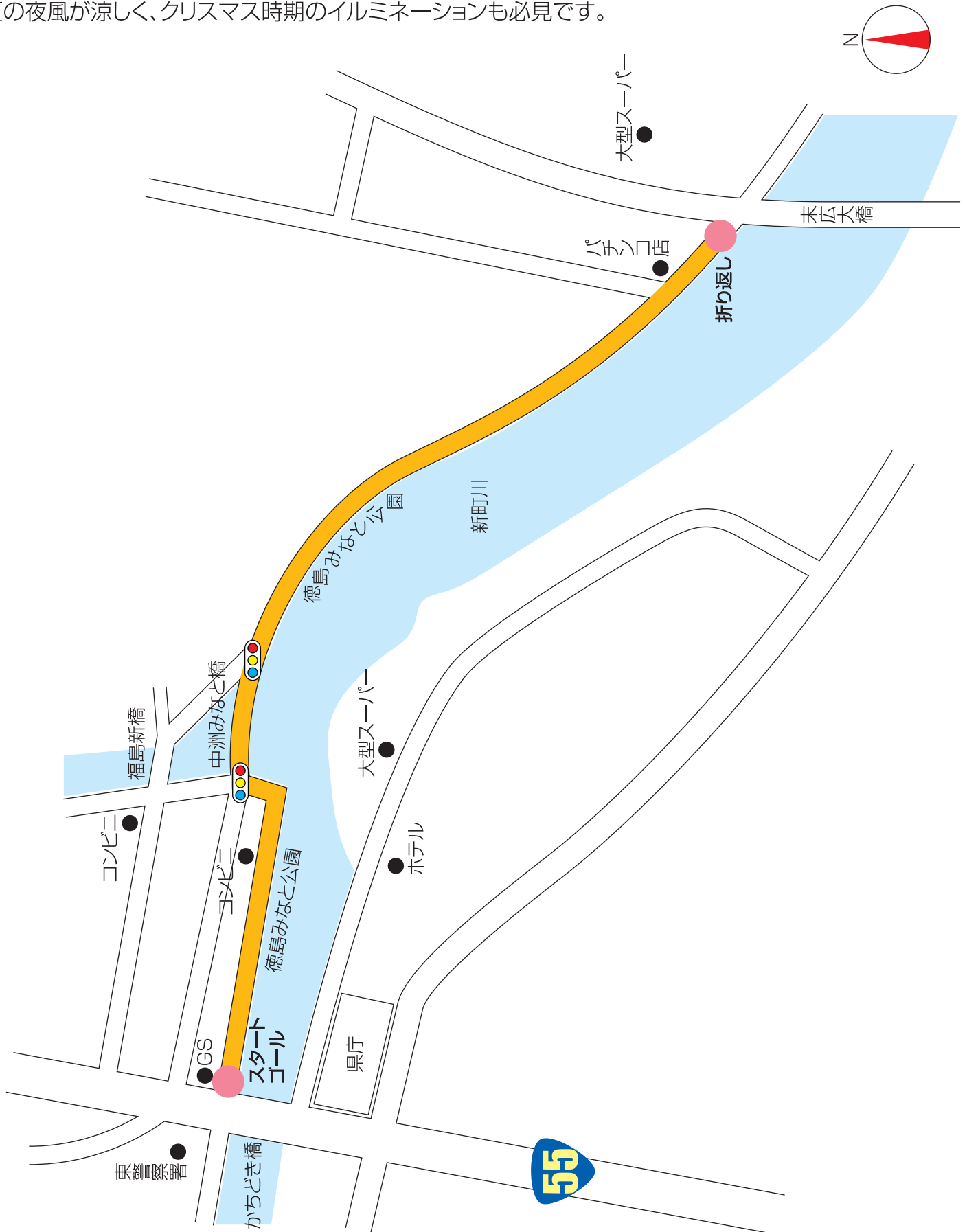


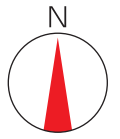
渭東地区

3.6kmコース

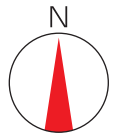
新町川の川沿いで街灯があり夜景がきれいです。

夏の夜風が涼しく、クリスマス時期のイルミネーションも必見です。

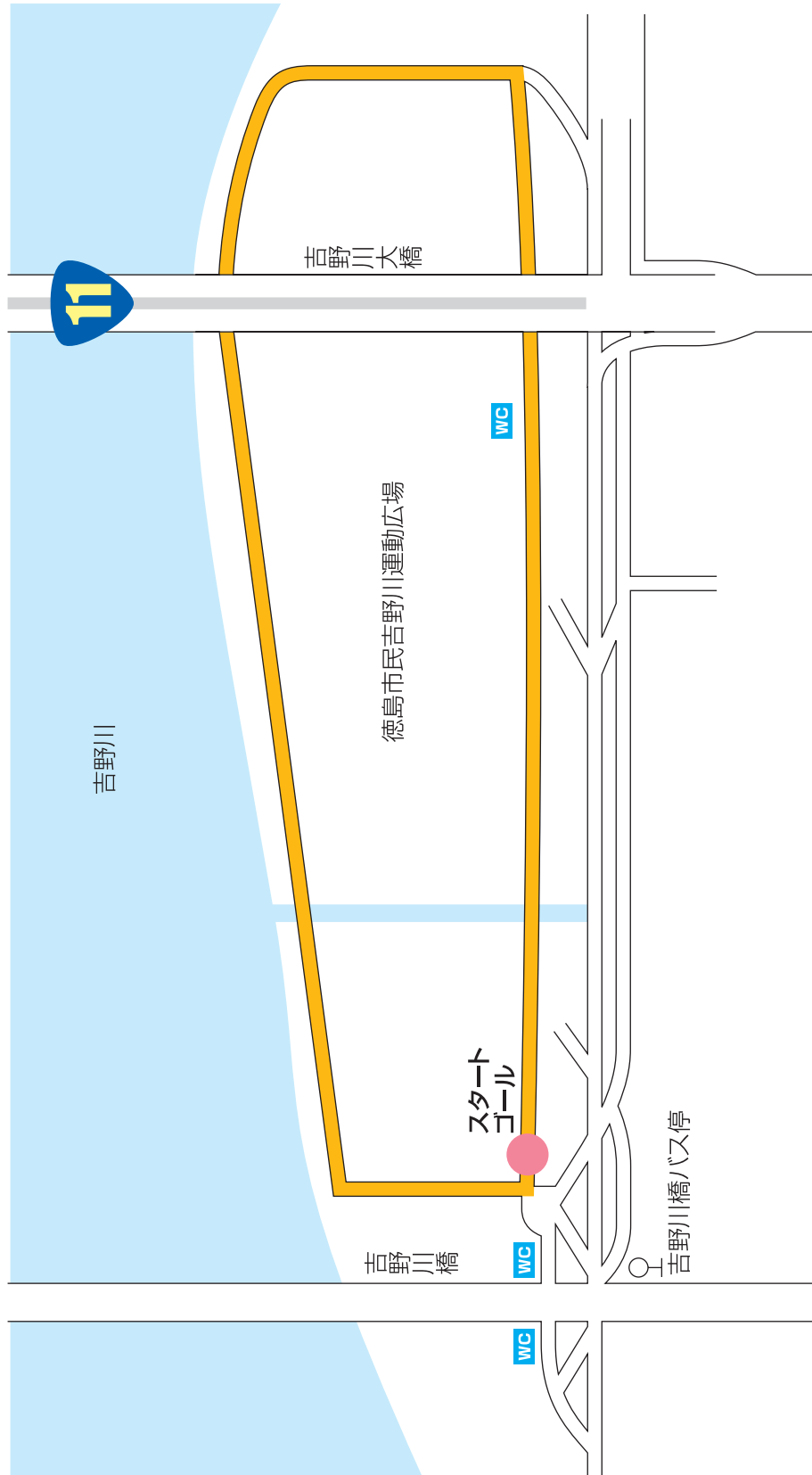




蜂須賀侯墓所の墓石は日本有数の巨石です。
大学の間の並木道を歩くと、学生気分を味わえます。



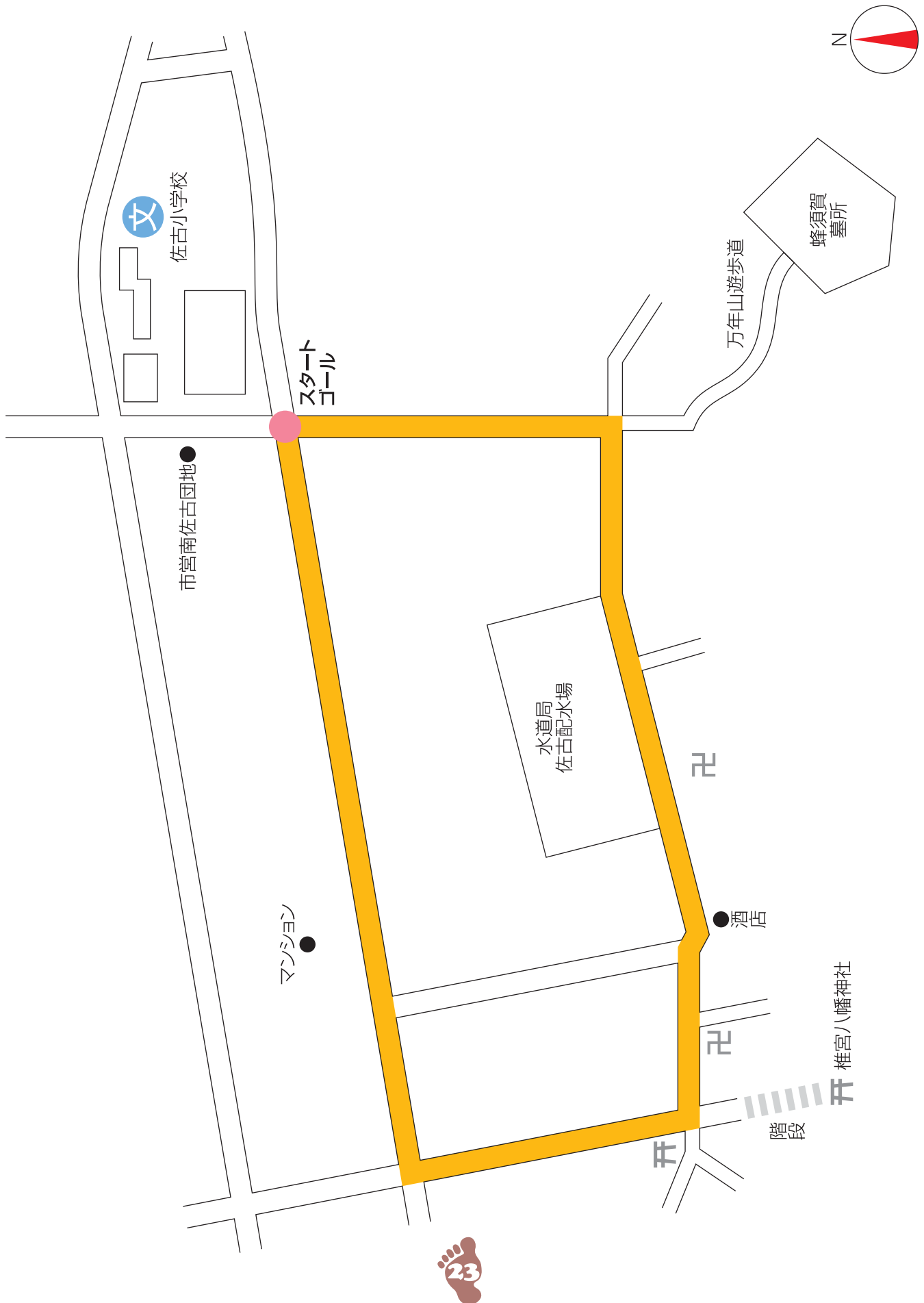
市民に親しまれている吉野川河川敷運動場です。サッカー・野球・ウォーキング・野鳥ウォッチングなど四季折々の行事に活用されています。また、吉野川橋のたもとから吉野川大橋へ1.5kmの距離表示があります。



佐古地区

1.5kmコース

山際の道は少し狭いですが、椎宮八幡神社はツツジが有名です。



佐古地区

4kmコース

西部公園入り口から眉山山頂まで約5kmあります。健脚の方は足をのばしてみましょう。
西部公園は桜の名所です。



沖洲地区

1.5kmコース

道は少し狭いので、注意して歩きましょう。



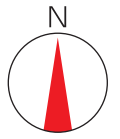
堤防からの吉野川のながめは抜群です。四季の移り変わりが感じられます。



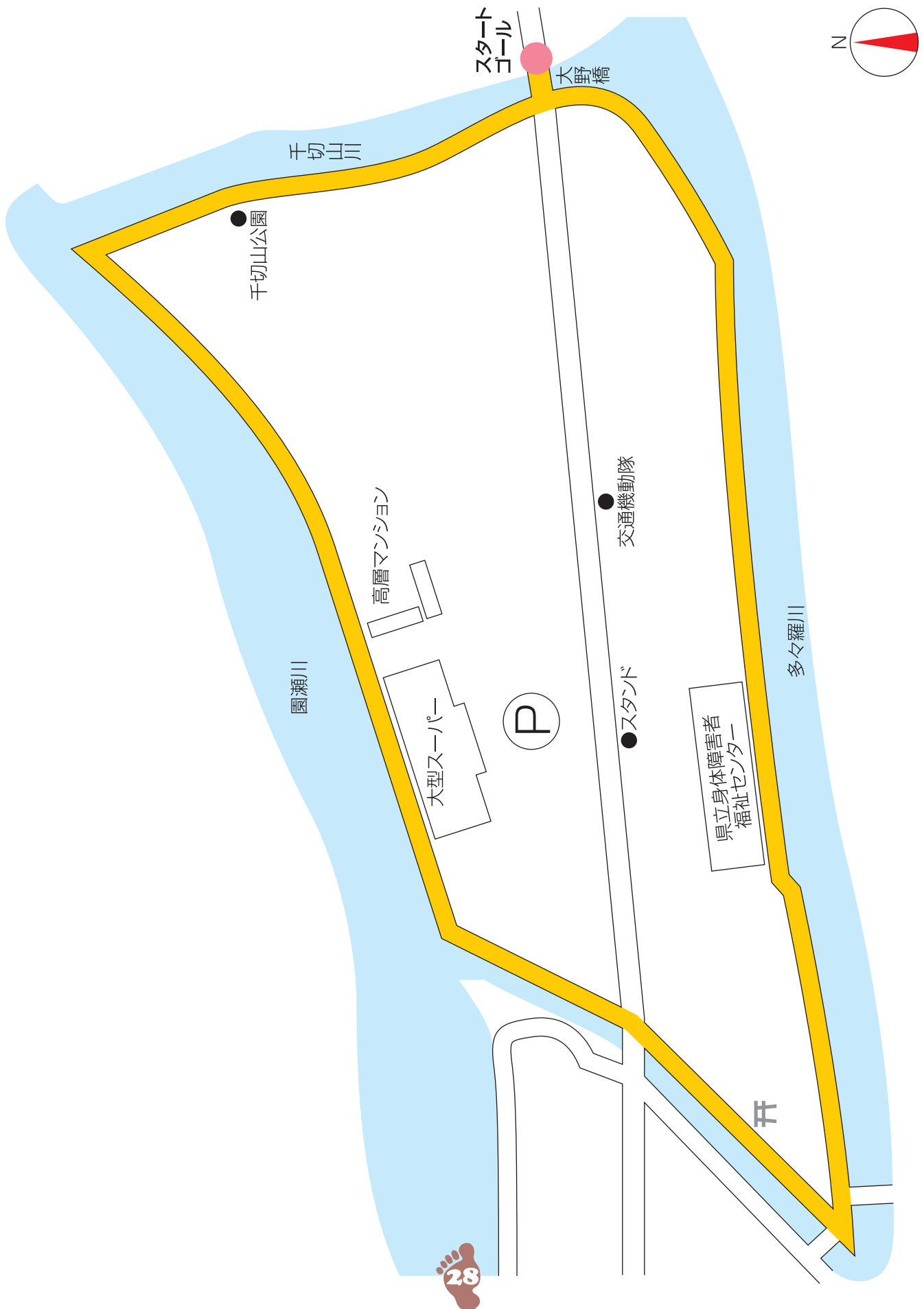
津田地区

2kmコース

津田山の山際なので、車の通りが少なく安全です。



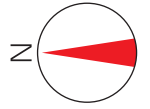
西新浜の川沿い。途中から車止めがあり、歩きやすいコースです。



加茂名地区

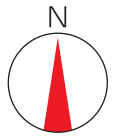
2kmコース

蔵本公園、大学周辺の春の桜はゴージャスです。
公衆便所、水飲み場、ベンチもあります。





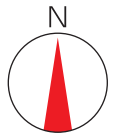
陸上競技場外周で距離は短いですが木陰もあり安全です。



八万地区

2kmコース

文化の森は手軽に森林浴ができ、遊歩道からは園瀬川、眉山の山並みが見え風光明媚です。アップダウンが少しあり筋力アップに最適です。また暑い季節も心地よく歩けます。

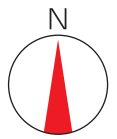


八万地区

5kmコース

忌部神社登り口から200段くらいの急な石段を登りますが、ふれあい小屋からはなだらかで四季折々の季節が体感できます。特に夏は涼しく歩けます。

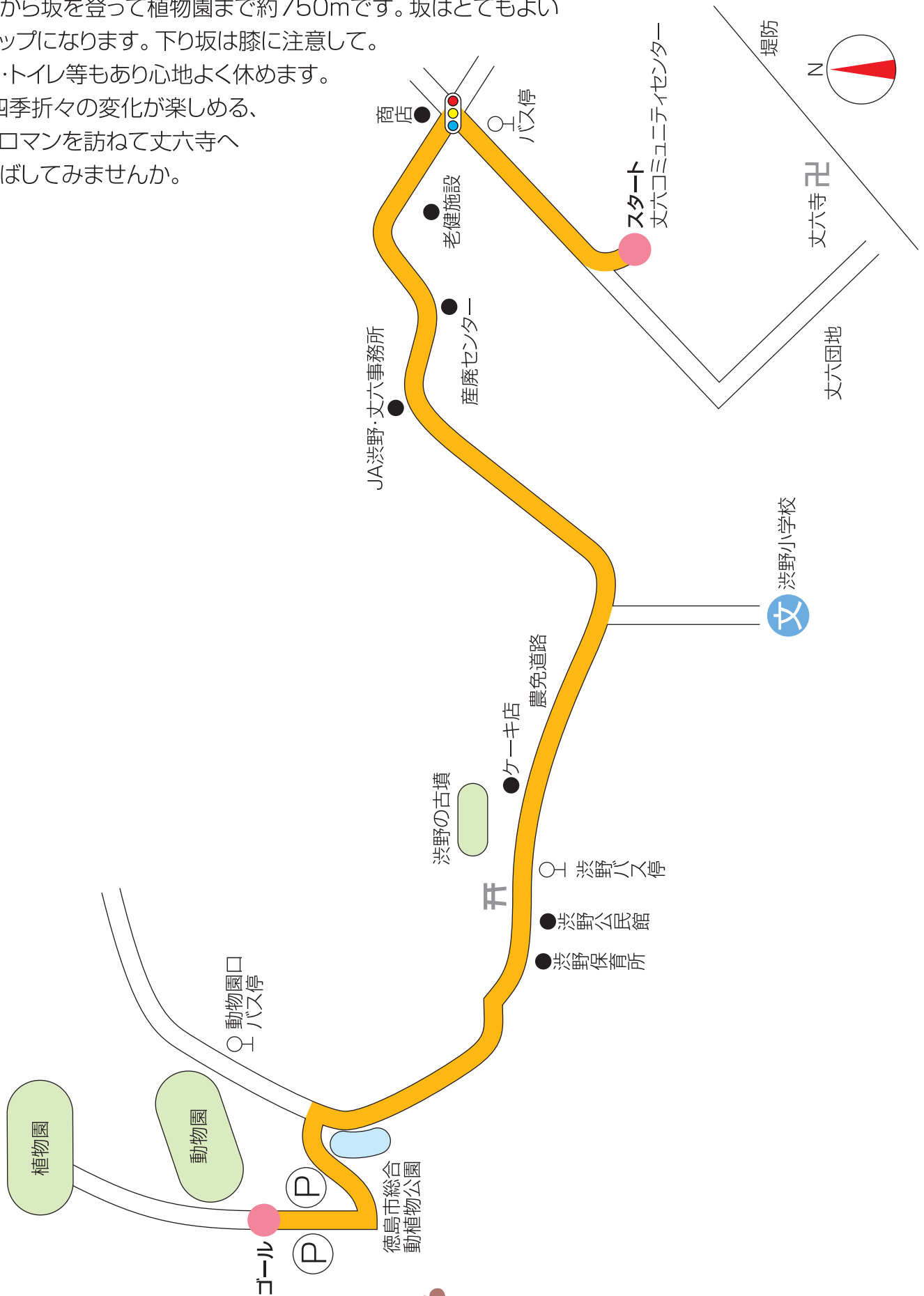
また、徳島の市街が一望できます。神武天皇像からちょっと足をのばすと石段がありますが、西大工町の三島神社にぬけられます。



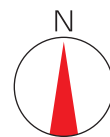
多家良地区

4kmコース

動物園から坂を登って植物園まで約750mです。坂はとてもよい筋力アップになります。下り坂は膝に注意して。休憩所・トイレ等もあり心地よく休めます。また、四季折々の変化が楽しめる、歴史とロマンを訪ねて丈六寺へ足をのばしてみませんか。



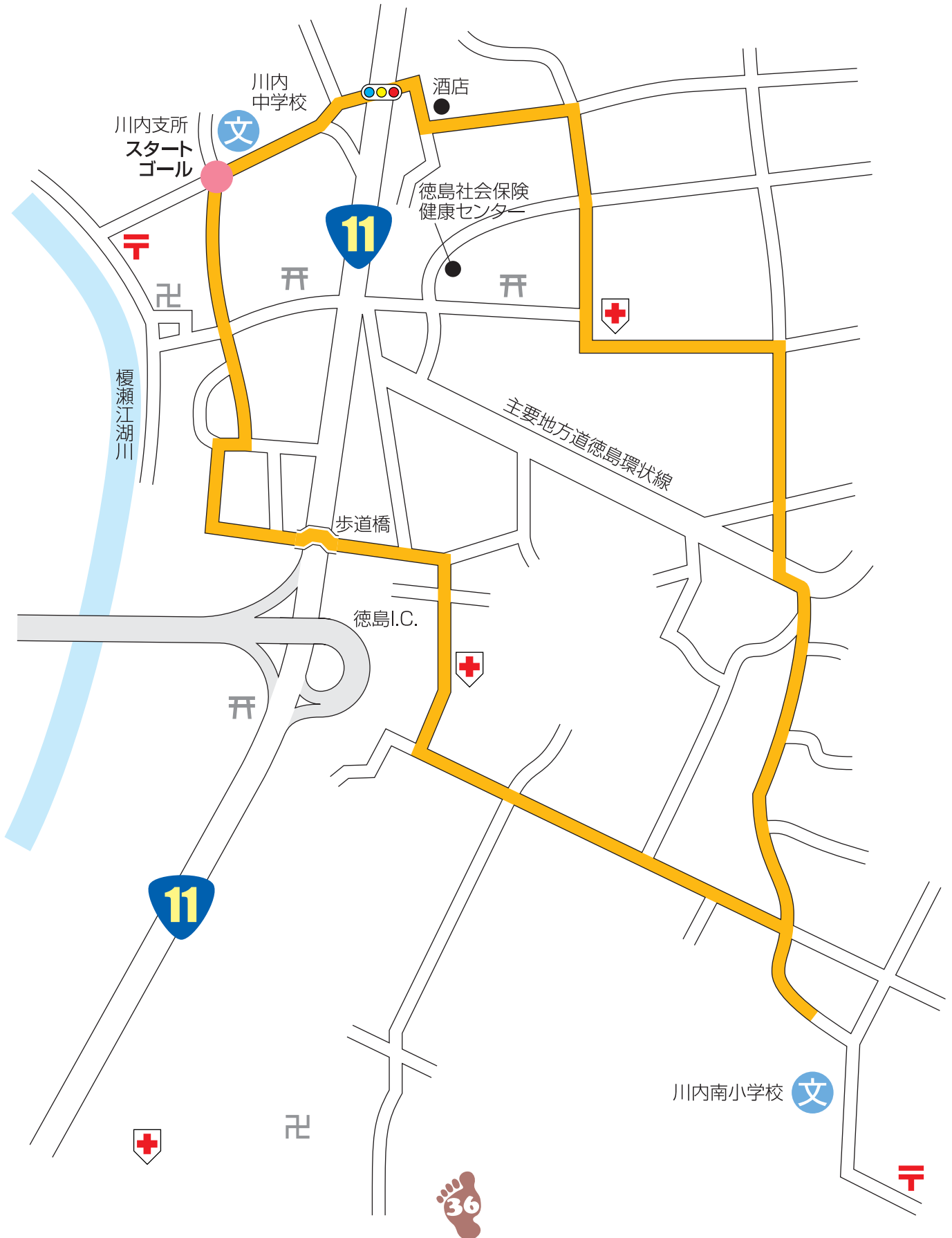
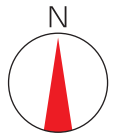
コースの一部は通学道になっており、子どもとふれあいながら歩けます。



川内地区

5kmコース

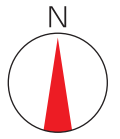
一面に広がる田園風景です。
少し足をのぼすと阿波十郎兵衛屋敷があります。



応神地区

2.5kmコース

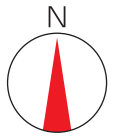
自動車道の歩道橋をぬけると吉野川北岸河川敷緑地です。川風にあたりながらユッタリした気分になれます。



国府地区

3.5kmコース

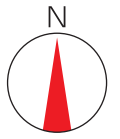
四国88カ所に選ばれている井戸寺を巡るお遍路コースです。



国府地区

6kmコース

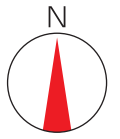
四国88カ所に選ばれている各寺を巡るお遍路コースです。
春には、お接待の機会に出会えるかもしれません。



南井上地区

3kmコース

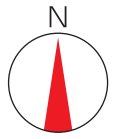
徳島大学薬草園、蛭子神社等を散策するコースです。



南井上地区

3kmコース

南井上コミュニティセンターを拠点に天神社・井戸寺等を散策する南コースです。



北井上地区

6kmコース

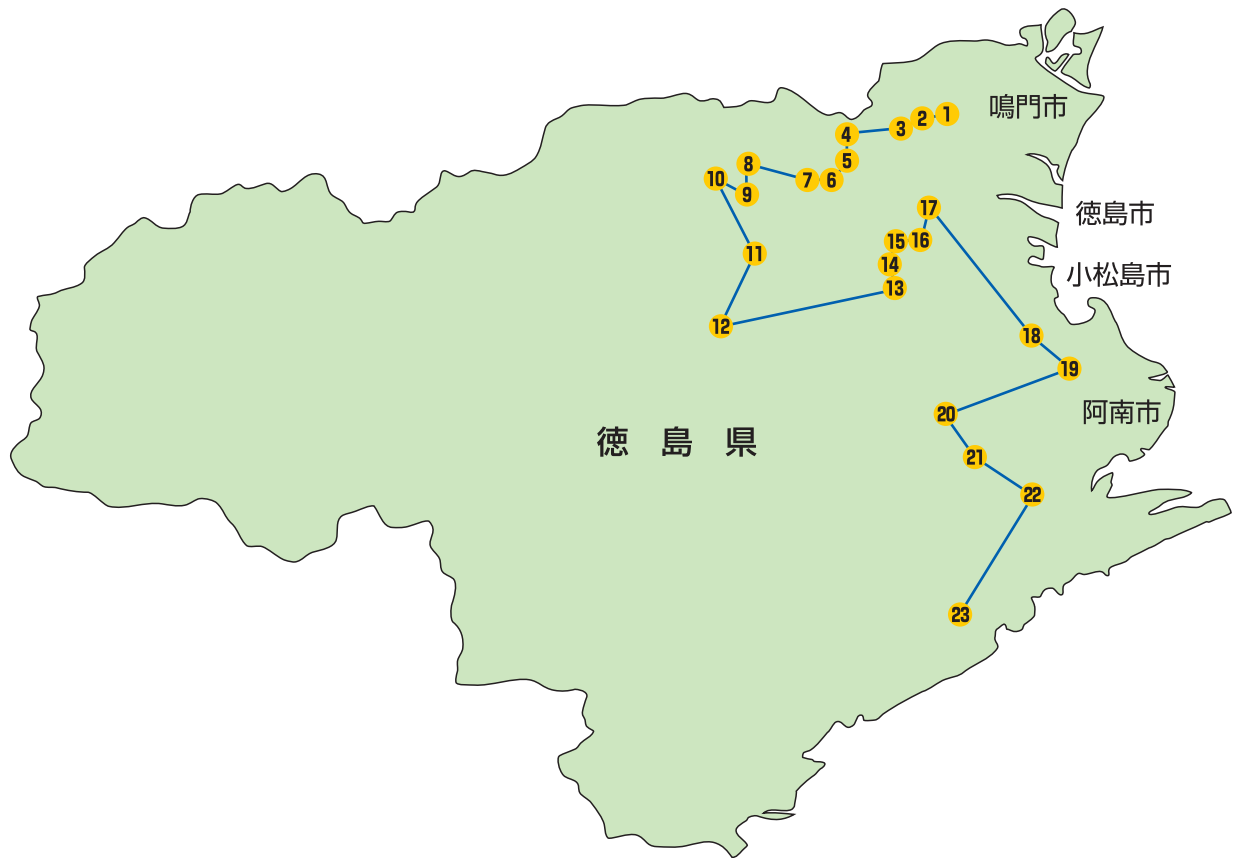
吉野川の洪水の度に「お地蔵さんを水没させては申し訳ない」との信仰心から建立した
高地地蔵や、「鎗場の義戦」といわれる戦いをした鎗場古戦場碑などがあります。

佐野塚には南北朝時代につくられた六地蔵尊幢塔があります。

石造文化財を巡り昔に心を馳せながら歩きましょう。



6. 遍路コース in 徳島



① 霊山寺 0.0km	1.4	② 極楽寺 1.4km	2.6	③ 金泉寺 4.0km	5	④ 大日寺 9.0km	2	⑤ 地藏寺 11.0km	5.3	⑥ 安楽寺 16.3km
										↓ 1.2
⑫ 烧山寺 50.1km	12.9	⑪ 藤井寺 37.2km	9.3	⑩ 切幡寺 27.9km	3.8	⑨ 法輪寺 24.1km	2.4	⑧ 熊谷寺 21.7km	4.2	⑦ 十楽寺 17.5km
↓ 20.8										
⑬ 大日寺 70.9km	2.3	⑭ 常楽寺 73.2km	0.8	⑮ 国分寺 74.0km	1.8	⑯ 観音寺 75.8km	2.8	⑰ 井戸寺 78.6km	16.8	⑱ 恩山寺 95.4km
										↓ 4
⑲ 立江寺 99.4km	13.1	⑳ 鹤林寺 112.5km	6.7	㉑ 太龍寺 119.2km	10.9	㉒ 平等寺 130.1km	19.7	㉓ 薬王寺 149.8km		

(資料提供 徳島大学教授 田中 俊夫)

7. ウォーキングの記録を付けましょう

1日の終わりにその日を振り返ってウォーキング日記をつけてみるのもいいですよ。
「どんなコースを歩いたか」「体調はどうだったか」など記録しましょう。
同じコースを歩いても季節によって風景が変わり楽しませてくれるでしょう。

月 ウォーキング記録表					
日	歩いた場所	気づいたこと	時間	距離(歩数)	累計
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

今月の歩行距離
(歩数)



月 ウォーキング記録表					
日	歩いた場所	気づいたこと	時間	距離(歩数)	累計
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

今月の歩行距離 (歩数)	
-----------------	--



月 ウォーキング記録表					
日	歩いた場所	気づいたこと	時間	距離(歩数)	累計
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

今月の歩行距離 (歩数)	
-----------------	--



とくしま ウォーキングマップ

徳島市健康づくり計画「とくしま えがお21」

発 刊 2006年 5月

徳島市保健福祉部保健センター

T E L 088-656-0530・0531・0534

〒770-8053 徳島市沖浜東2丁目16番地

H P <http://www.city.tokushima.tokushima.jp/>



徳島市保健センター ☎656-0530・0531・0534

みんな健康でいてほしいな