

信夫地区を歩こう！

Walking Map

裏面も見えてね



大森～平田編

信夫地区の皆様方の健康づくりを応援する「信夫の里健康づくり協議会」では、「健康づくりのきっかけづくり」として、ウォーキング・マップの第3弾を作成しました。

今回は、信夫支所を出発地点に、平石の「へたれガンダム」、小田の「鹿島神社」、「陽林寺」を折り返し地点とする3つのコースを掲載しましたので、これを機にチャレンジしてみましょう！

スタート・ゴール
地点は信夫支所・
信夫学習センター
になります



〔へたれコース〕信夫支所～へたれガンダム

距離6.1km／時間約90分

〔お参りコース〕信夫支所～鹿島神社

距離5.0km／時間約70分

〔超健脚コース〕信夫支所～陽林寺

距離7.0km／時間約100分

1 へたれガンダム



2 鹿島神社



3 陽林寺



4 高倉山



5 小田山ノ在家の桜 (紅枝垂桜)



ウォーキング中は
交通ルールを
守ってね



信夫の里から



楽しく歩いて健康づくり



～ 歴史があり花も緑も豊かな信夫の里を歩いて再発見しませんか ～

ウォーキングの効果

①生活習慣病予防

血流が促進され血糖値や血圧を下げる効果があるとされています。

②肥満予防

エネルギー消費量が増えるため、体重や腹囲減少につながります。

③心肺機能の強化

全身の筋力が増強し、体力の維持・向上につながります。

④良質な睡眠につながる

脳が活性化され、幸福感やリラックス効果のある物質（ホルモン）が分泌されます。

ウォーキングを始める前に

✓体調は普段と変わりませんか

- ・体を動かす習慣のある方
→1日8,000歩を目安にしましょう
- ・あまり体を動かす習慣がない方
→まずはストレッチから

✓準備物を確認しましょう

- ・リュック（両手は空けて歩きましょう）
- ・水分（のどが渇く前にこまめに水分補給を）
- ・動きやすい服装
（吸湿性、速乾性に優れたポリエステルやナイロンなどがおすすめ）

✓歩く前後に準備体操をしましょう

- ・体を動かす前後には体をほぐしましょう

運動の前後はストレッチをしましょう！



体側伸ばし

片腕を頭上に伸ばす。息をゆっくり吐きながら、伸ばした腕と反対に体を横に倒す。



アキレス腱伸ばし

後ろ足のかかとをつけたまま前膝をゆっくり曲げる。



脚伸ばし

片足を外へ開き、つま先と膝を同じ方向に伸ばす。かかととは地面から浮かないように注意する。



肩関節をほぐす

片腕のヒジあたりをもう一方の腕で胸に引き寄せる。



深呼吸

大きく腕を後ろに広げ、胸いっぱい空気を含み込む。口からゆっくりと吐き出す。

それぞれの動作は 15～20 秒かけて行います。
痛みがある場合は無理せず、気持ち良い程度に動かします。

ウォーキングをはじめよう！

靴の上手な選び方



効果的な歩き方



★ 継続は力なり… 習慣化して健康に過ごそう ★

- ▲ 無理をしないこと
- ▲ 記録して「見える化」しよう