

# 9

## 八幡様フラワーコース

重要文化財の八幡宮を参拝したあとは、田園風景を眺めながら広幹道を歩きましょう。



■八幡宮

	ロングコース	ショートコースA	ショートコースB
距離	4.8km	3.1km	2.5km
時間	1時間00分	40分	30分
消費カロリー	198kcal	118kcal	99kcal

① 役場 550m → ② 八幡宮 750m → ③ 広幹道合流点 2,175m → ④ 文化センター 1,325m → ① 役場

— ロングコース — ショートコースA — ショートコースB



### ウォーキングの効果って？

- 1** ウォーキングは酸素を十分に取り入れる有酸素運動です。新陳代謝を活発に、体脂肪の燃焼を促し、全身の血行もよくなり、生活習慣病の予防、改善や肩こり、冷え性にも効果的です。
- 2** いろいろな筋肉を動かすこと、歩く際に周囲に注意を払うことで、適度な刺激が脳を活性化します。
- 3** 神経を刺激して崩れがちな自律神経のバランスを調整します。
- 4** 適度な運動は、体内の循環をよくして疲労の回復を助け、ストレス解消にもつながります。四季折々の自然に触れながらのウォーキングは、気分転換にもなります。



### 継続のコツ・・・工夫しだいで長続き

- 1 無理は禁物**  
最初から長く歩こうとせず、少しずつ距離を伸ばしていきましょう。  
まずは30分から始めて、1日7,000歩を目標にしてみましょう。
- 2 仲間を作る**  
一緒に歩く仲間がいれば、お互い励みになり、楽しく続けられるでしょう。歩いている人に出会ったら、あいさつをしてみてもいいです。
- 3 記録(日記)をつける**  
歩いた時間や距離、歩いた場所、自然の中で発見したこと、感じたことなどを書き留めておいて、あとで俳句や短歌をつくってみるのも楽しいでしょう。
- 4 自分のコース(オリジナルコース)を作ってみる**  
マップで紹介されているコースを参考に新しいコースを作ってみてはいかがでしょうか？歩きながら見る景色を変えてみましょう。

# さあ、歩きましょう!



…でも、その前に



## 1 体調チェック

- …睡眠は十分ですか?  
体調で気になるところはありませんか?(頭痛、腹痛、熱、食欲)  
足や膝に違和感はありませんか?
- 体調が十分でないと感じたら、時間を短くするなどの調節をしたり、思い切って中止にしたりと、無理をしないようにしましょう。  
体調管理は十分におこなってください。

## 2 服装チェック

### 暑い日のウォーキング

- …吸湿性、速乾性にすぐれたウェアを選びましょう。  
無理に厚着をして汗をかくと、脱水症状や熱中症の原因になります。  
帽子、タオルも忘れずに。

### 寒い日のウォーキング

- …手袋、マフラー、帽子など、防寒準備を忘れずに。

### 夜間のウォーキング

- …交通事故防止のために、明るい色(白系)の服装にしましょう。  
反射材などをとりつけるのもよいでしょう。

## 3 持ち物チェック

- 飲み物…特に暑い日には必ず持っていきましょう。
- 携帯電話…緊急の連絡用に持っていたほうが安心です。
- 万歩計…歩いた距離と消費カロリーなどがチェックできるものもあります。



## 楽しく安全なウォーキングをするために

- 1 ストレッチなどの準備運動は必ずおこないましょう。  
特に冬場は、寒さで血流が悪くなるので、念入りにおこないましょう。
- 2 体調にあわせたペースで歩きましょう。
- 3 交通ルールを守って、事故のないように気をつけましょう。
- 4 夜間のウォーキングは、必ず複数でおこないましょう。
- 5 水分補給はこまめにおこないましょう。
- 6 ウォーキング後はストレッチなどで、使った筋肉をほぐしましょう。
- 7 ゴミは持ち帰りましょう。
- 8 夏は涼しい時間帯、冬は暖かい時間帯を選んで歩きましょう。  
また、学校の下校時間に合わせて歩いていただくと防犯パトロールにもなるので、ご協力をお願いします。

玉村町 健康福祉課

協力：玉村町歩く会

群馬県佐波郡玉村町大字下新田201  
TEL 0270-65-2511(代) FAX 0270-65-2592  
URL: <http://www.town.tamamura.lg.jp>