

御代田町

健康

うお・きんぐ まっぴー

御代田町では、すべての世代の方にポールを使った「健康ウォーキング」をお勧めしています。その特徴は体重を4点で支えるので、腰・ひざの負担が軽く、また、全身の筋肉の90%を使うので、普通に歩くよりもの30%増の運動効果を得られる点で、健康増進に最適です。

この度、皆様の健康づくりに役立てていただくために、ウォーキングマップを作りました。各コースの中にある公共施設には、血圧計、体脂肪計も設置しています。ご自身の健康管理にお役立て下さい。車でも歩きでも結構です。現地にお出かけいただき「健康ウォーキング」をお楽しみ下さい。

外にでよう!
不思議な風景に
出会えるかも!



御代田町のウォーキングマップ

1 龍神の杜コース

- WC トイレ
- 給水
- 案内
- 駐車場
- AED (自動体外式除細動器)
- 血圧計
- 体脂肪計



2 ミュージアムコース

- WC トイレ
- 給水
- 案内
- 駐車場
- AED (自動体外式除細動器)
- 血圧計
- 体脂肪計



ミュージアムコース

全長約4.2km
 縄文の昔から栄え、焼町土器を誕生させた浅間山のふもとで楽しむウォーキング。コース上にトイレが少ないのでご注意ください。

晴れていれば
 雄大な浅間山が
 のぞめます。

スタート
 アンド
 ゴール

浅間縄文ミュージアム

- WC
- 給水
- AED
- 血圧計
- 体脂肪計

かりん通り

至岩村田



やまゆりの咲く丘公園
入口表示

至国道18号

三ッ谷
交差点

やまゆりコース

マレットゴルフ場の周囲
約300m

清涼な木立の中で快適なウォーキングを楽しめます。距離は短ですがアップダウンに富んだハードさも秘めたコースです。余裕があれば何回も廻ってみましょう。



WC
冬期閉鎖



やまゆり体育館

WC 給水 AED 血圧計 体脂肪計 駐車場

5 小田井史跡コース

- WC トイレ
- 給水
- 案内
- 駐車場
- AED (自動体外式除細動器)
- 血圧計
- 体脂肪計



小田井宿周遊コース 1.2km

スタート → A → B → C → ゴール

小田井城コース 1.8km

スタート → D → E → F → E → D → ゴール

小田井史跡コース

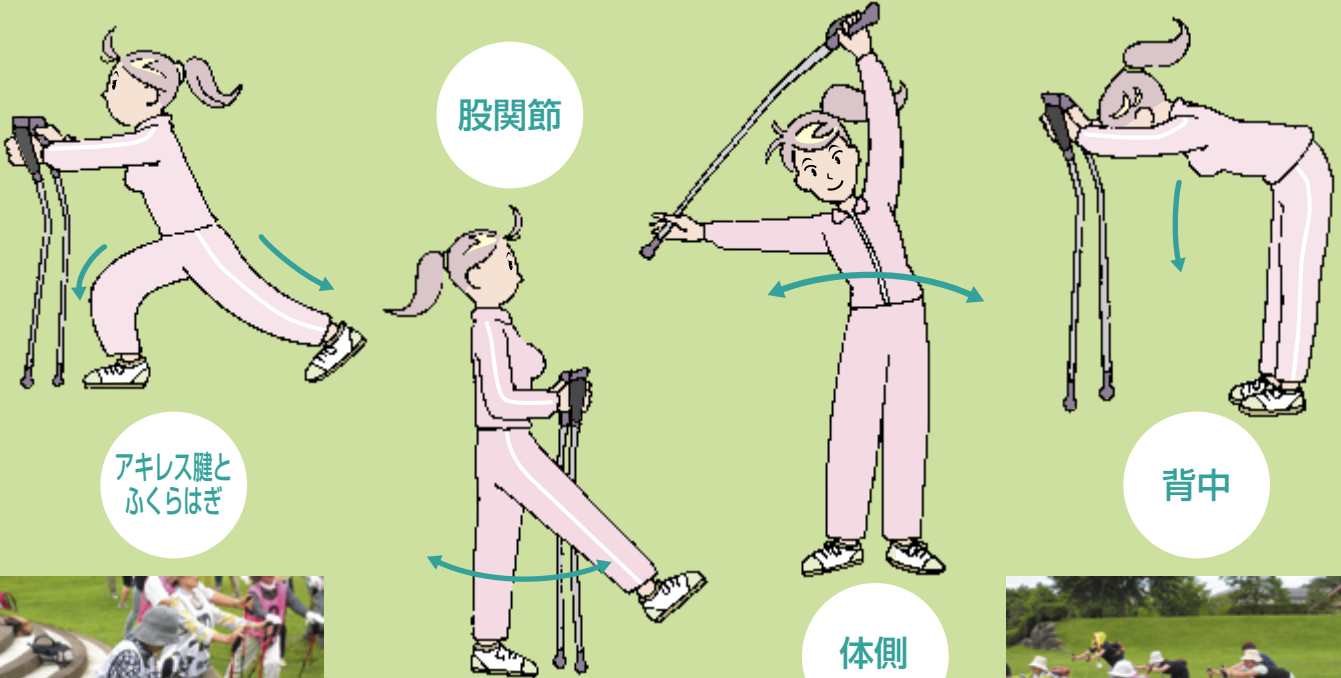
御代田町が誇る戦国・江戸時代の秘話を語り継ぐ歴史探訪コースで楽しむウォーキング。街道沿いの格子戸から和宮さんが覗いているかも知れません。

上空からみた小田井城跡

ポールウォーキング

ポールを使ったストレッチング

ウォーキング前後には必ず準備運動を行って下さい。ポールを使用することでバランスがとれ、筋肉の柔軟運動として効果的です。一例として下図のように各々の動作を10~20回程度繰り返してストレッチを行いましょう。



歩き方の基本とポールの使い方

目線は足下を見ないで進行方向を見る。

肩をリラックスした状態で、腕を自然に歩行するとき同様に前後に振る。

親指はグリップの上に乗せ、軽く握る程度。

背筋をピンと伸ばして綺麗な姿勢を意識する。



歩幅を広く、着地はかかとからつま先へとスムーズな重心移動を意識する。



先端ゴムを軽く後方へ押し出す。地面を押さえつける感覚。

ウォーキングの**注意点**

天候に注意しましょう。

！日光に気をつけましょう

ウォーキングでは、日焼け(紫外線)対策が必要です。昼間の暑い時刻は避けるなど時刻に気をつけ、帽子や吸汗性・速乾性にすぐれた長袖を着るなど工夫しましょう。



！寒いとき

ウォーミングアップを念入りに行ってください。手袋着用・厚着をして、寒さを防ぎましょう。(ポケットに手を入れるのは危険です)

ウォーキングの後は汗を拭きましょう。雪が降ったら歩かないで下さい。



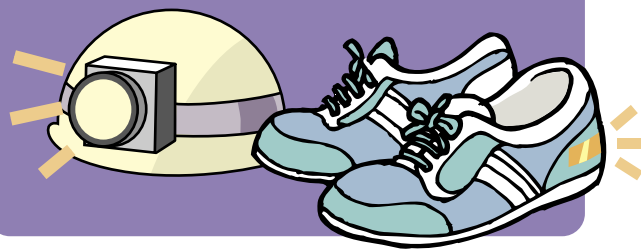
水分補給をしましょう。

のどが乾いていなくても、ウォーキングの前と後、途中も20分～30分おきぐらいに水分の補給を心がけましょう。特に夏場は、水分の補給は忘れずに行ってください。



夜は明るい色の服装で歩きましょう。

やむを得ず、夜間のウォーキングを行う場合、交通事故防止のためにも明るい色の服装で歩きましょう。また夜間反射材やヘルメットライトなどを用意すると効果的です。



病気・疾患を持っている方。

かかりつけ医に相談してから行うようにしましょう。

こんな時はウォーキングをやめましょう!!

- 風邪の兆候がある
- 熱がある
- 疲労感がある
- 腰痛(痛みが強い)
- 膝が痛い
- 睡眠不足
- めまいやふらつきがある
- 二日酔い
- 下痢 など

一日おきでもかまいません。ゆっくりとウォーキングを続けましょう。