

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



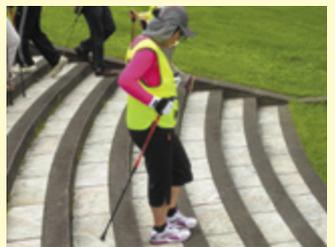
# 1 龍神の杜コース

- 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



**龍神の杜公園** 外周約550m

やわらかい芝生広場はウォーキングやストレッチに最適。全国のウォーカーからも注目の的です。余裕があれば何回も廻ってみましょう。



# 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



大谷地鉱泉

大谷地鉱泉の入口看板

## ミュージアムコース

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。

全長約4.2km

火の見やぐら



至塩野集落

緑矢川

大谷地橋



昇龍公園

昇龍橋

コンビニエンスストア WC

至軽井沢

18

三ツ谷東信号

三ツ谷信号

新三ツ谷橋

18

晴れていれば雄大な浅間山がのぞめます。

No.8

浅間山八景

至小諸

御代田北小学校



スタート  
アンド  
ゴール

メルシャン  
ウイスキー蒸留所

メルシャン  
軽井沢美術館



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



# 3 やまゆりコース

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



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

# 4 雪窓コース

- 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

雪窓湖廻りコース 2.4km

スタート → A → B → C → D → E → F → ゴール

雪窓公園周遊コース 1.0km

スタート → F → G → ゴール

## 雪窓コース

御代田町のスポーツのメッカで好きなコースを選んで爽快なウォーキングをお楽しみ下さい。おいしい空気を胸いっぱい吸い込んで胸を張って歩きましょう。



# 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

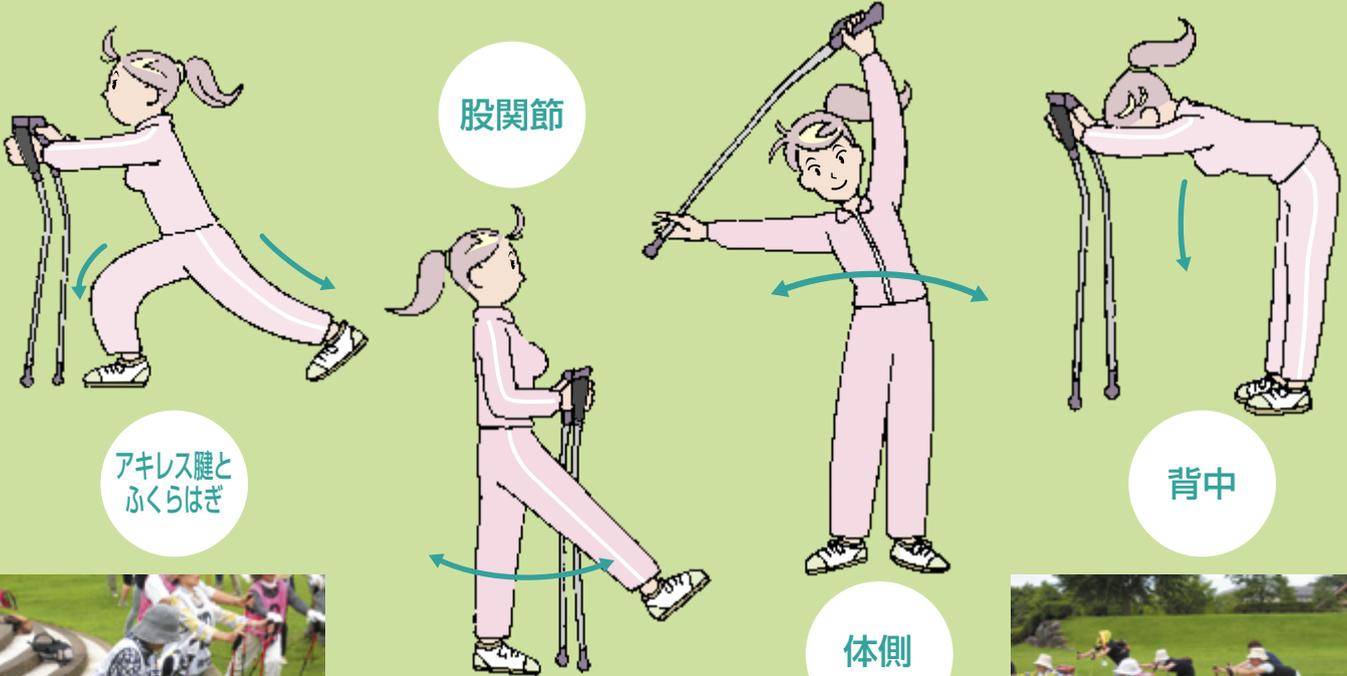
御代田町が誇る戦国・江戸時代の秘話を語り継ぐ歴史探訪コースで楽しむウォーキング。街道沿いの格子戸から和宮さんが覗いているかも知れません。

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。**