

木々の香りをいっぱいに浴びて 山の小径を歩こう

坂田山共生の森 山寺の徑コース



距離 約2,200m
時速4kmで約39分

須坂市健康福祉部健康づくり課
TEL 026-248-9018(課 専用)
TEL 026-248-9023(保健センター)

須坂市産業振興部農林課
TEL 026-248-9004(課 専用)

■はじめに

健康のために無理のない程度に運動をしましょう。運動と言っても、最初は肩肘張らず、歩くことからはじめてみませんか。楽しみながら自分のペースで継続できることがウォーキングの魅力です。

参考コースをお示しましたが、皆さんはそれぞれの家発着で自分のコースを工夫・開拓してください。

■「歩くこと」(ウォーキング)の効用

- ・生活習慣病の予防や改善
- ・筋力(足腰)の衰えの予防
- ・心肺機能の向上
- ・骨粗しょう症の予防
- ・精神的リフレッシュ
- ・文化や自然と接する機会
- ・認知症の予防(脳の活性化)

■水分の補給を十分行いましょう

ウォーキングを行うときに忘れてはいけないのが「水分補給」です。脱水症状などの予防として、体内的水分量を保つために重要です。汗をかく、かかないにかかわらずこまめに水分を補給するようにしましょう。

■服装等について

気候に合った動きやすいものが良いです。
くつは、専用のもののほうが身体への負担は少ない
です。

■交通安全等について

歩くときには、交通の決まりごとを守り、事故に合わないように(事故を起こさないように)注意してください。自動車はもちろん自転車との事故も最近は多いようです。

また、動植物(熊・へび・蜂・とげ・かぶれる葉等々)に対しても十分注意してください。夜間の歩行時は、反射材付きタスキやライトを使用しましょう。

示したコースは安全を保障するものではありません。

■体調管理について

医師等から指導・指示を受けている場合は必ずそれに従い、持病がある人や何らかの症状がある人等は医師に相談してから始めましょう。

■準備運動・整理運動をしましよう。

歩く前後で準備運動、整理運動をしてケガを予防しましょう。準備運動をすることで、体をあたためて関節を動かしやすくしたり、疲れを残さないようにして、効果が上がる歩き方をしましょう。

【準備運動や整理運動の例】

体操

- | | |
|-----------------|--------------|
| ① 浅い伸脚 | ⑤ 軽い跳躍 |
| ② 膝の屈伸 | ⑥ 首 手首 足首の回旋 |
| ③ 背伸び | ⑦ 深呼吸 |
| ④ 上体の前後屈／横曲げ／回旋 | |



ストレッチ

呼吸をしたまま、反動をつけずゆっくり動いて筋肉を伸ばします

・体幹

- ① 背 背中をまるめ、両手を組んで前に突き出す。
- ② 首 前後左右に倒す。(手で力を加えてよい。)
- ③ 腰・臀 上体を前に倒し、身体の後ろを伸ばす。



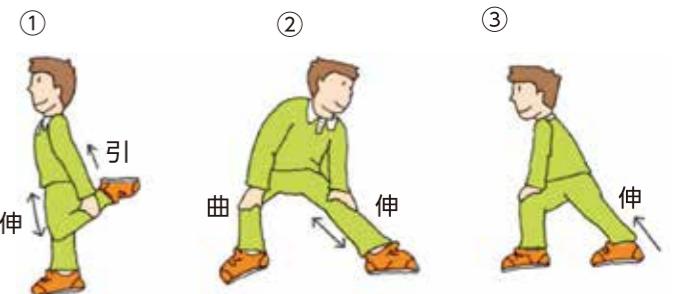
・上肢

- | | |
|----------|----------------------------|
| ① 手首 | 手のひらを起こしながら肘を伸ばす。 |
| ② 肩 | 腕を他方の腕で抱えるように引く。 |
| ③ 肩・上腕・脇 | 片腕を真上に上げ肘を頭の後方で他方の手で持ち、引く。 |



・下肢

- | | |
|----------|------------------------------------|
| ① 大腿(前側) | 膝を曲げ、つま先を手で持ち、尻に近づける。 |
| ② 大腿(内側) | 脚を横に開き、片膝を曲げ、他方の内側を伸ばす。 |
| ③ ふくらはぎ | 脚を前後に開き、後ろ足の踵を床につけたまま、重心を前足に移していく。 |



■健康ミニ情報

30分間の歩行で消費できるカロリー
(体重50kg の場合)

ゆっくり歩き 45kcal	おにぎりだと…
ふつう歩き 60kcal	1/4 個
はや歩き 105kcal	1/3 個
走る 180kcal	1/2 個

上記のように、歩く速さによって消費カロリーは異なります。いつもの歩き方を変えるだけで、消費できるカロリーはアップします。今日は歩く速さを意識して歩いてみませんか!

坂田山共生の森 山寺の径コース

地図の中のちょっと気になる所に行ってみませんか。

A 坂田山ふれあい広場

遊歩道の憩いの場で、防火用水を兼ねた池や、広場、見晴らし休憩所があります。(駐車場・トイレもあります。)



B 天徳寺

元禄7年(1694年)の建立とされ、宝永4年(1707年)真言宗から浄土宗に改宗。本堂に阿弥陀如来が安置され、弘法大師像、聖徳太子像が安置されています。



C 坂田浄水場

製糸業、須坂の発展に大きく寄与した浄水場で、須坂の近代化産業遺産のひとつです。



D 共生の丘休憩所



○坂田山道(山寺の径)歩行の際は、熊鈴をつけて歩いてください。

○熊が出たりする情報があるときは、他の道を歩いたり、他の方法で運動してください。