



距離 約 3,650m
 時速 4 kmで約 55分

須坂市健康福祉部健康づくり課
 Tel 026-248-9018(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、歩くことから始めてみませんか。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、体内の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(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が多いようです。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・整理運動をしましょう。**
 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いしたり、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 ② 膝の屈伸 ③ 背伸び
- ④ 上体の前後屈/横曲げ/回旋 ⑤ 軽い跳躍
- ⑥ 首 手首 足首の回旋 ⑦ 深呼吸

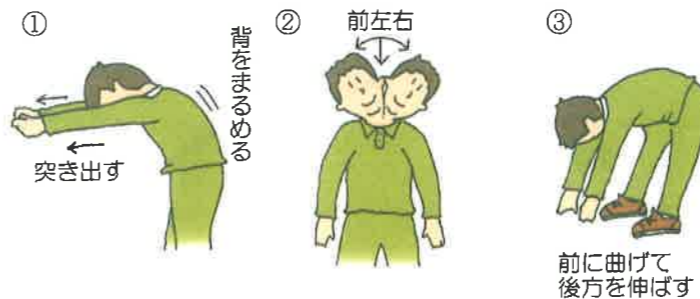


ストレッチ

呼吸をしながら、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 背中を丸め、両手を組んで前に突き出す。
- ② 首 前後左右に倒す。(手で力を加えてもよい。)
- 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

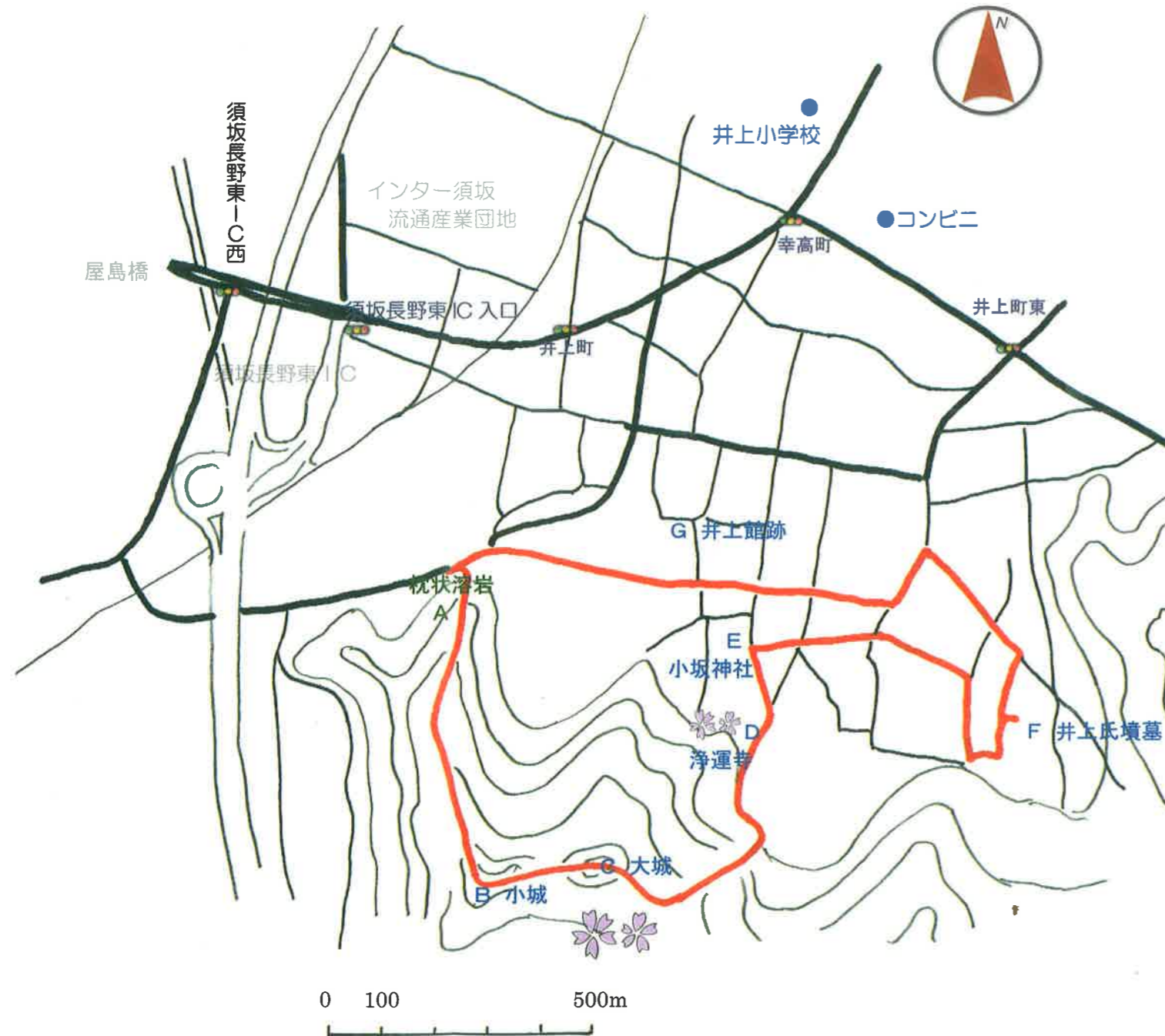
30分間の歩行で消費できるカロリー
 (体重 50kg の方の場合)

歩行速度	消費カロリー	おにぎりだと...
ゆっくり歩き	45kcal	1/4 個
ふつう歩き	60kcal	1/3 個
はや歩き	105kcal	1/2 個
走る	180kcal	1 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!

信濃源氏、井上氏のふるさとをめぐるコース

— 登って下りて、井上氏のふるさとへ —



地図中のちょっと気になる所に行ってみませんか。

A 井上枕状溶岩
(県天然記念物)



枕状溶岩は俵状溶岩とも言い、枕や俵のような丸みをおびた塊がいくつも重なりあうように見えることから名づけられています。これは、溶岩が水中に流れ急激に冷やされるとこのような形になります。井上の枕状溶岩ができた時代は、今からおよそ2千万年前で、当時この一帯は海で、活発な火山活動があったことがわかります。

F 井上氏墳墓 (市指定史跡)



井上氏は須坂市井上を本拠地とする中世武士団で、この地方の須田、高梨、村山、仁礼氏の総本家で、清和源氏の一族とされています。源経基の孫頼信(または満仲)の子頼季から井上に住し、その居館跡は県の史跡に指定されている。墳墓は井上氏の誰のものか不明ですが、もともと土栗にあったものをこの場所に移したと伝えられています。

B 小城 C 大城 G 井上氏館跡 (県史跡)

信濃源氏として名高い、井上氏の本拠地であり、館跡は西南隅の一部を欠く、典型的な中世の館の形式です。近年道路拡幅に伴い、堀の調査が行われ、独特の堀の構造が明らかになりました。山城は本郭をはじめ諸郭・空堀・搦手がよく残されています。



(大城)



(井上氏館跡)

D 浄運寺



寺伝によると鎌倉時代初期(1214)に開山され、井上氏の祈願所として古くから信仰されてきたと伝えられます。

E 小坂神社



延喜式に名を連ねる神社です。境内にはケヤキが林立し、境内は土塁で囲まれています。樹木は市指定天然記念物に指定されています。