

日滝 散策コース

5.2km びんぼうの里を歩く



距離 約 3,600m

時速4km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。
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。

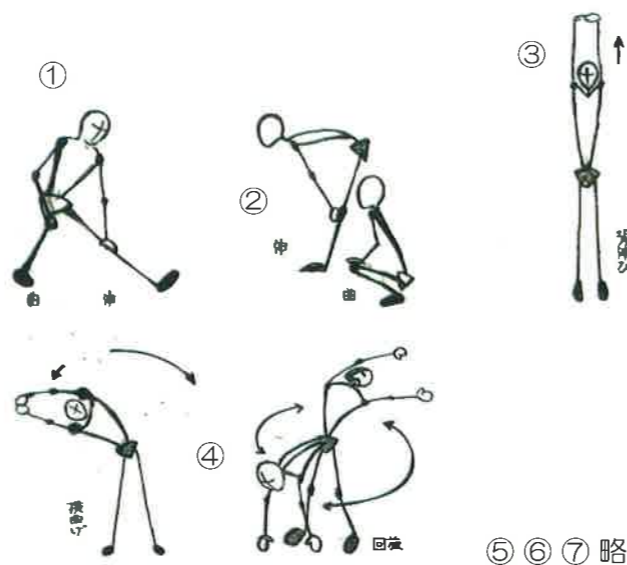
- 「歩くこと」(ウォーキング)の効用等
筋力(足腰)の衰えの予防 心肺機能の向上
骨粗しょう症の予防 生活習慣病の予防や改善
精神的リフレッシュ 文化や自然と接する機会
脳が活性化する研究結果もある。
体重コントロールにも使用できる。(歩数や時間、距離、速さ等で運動量をイメージしやすい。)

- 準備運動・整理運動をしましょう。
準備運動をしてケガ等を予防しましょう。
整理運動をすると疲れが残りにくいそうです。

【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
- ※ ラジオ体操をしても良いかもしれませんね。



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。)

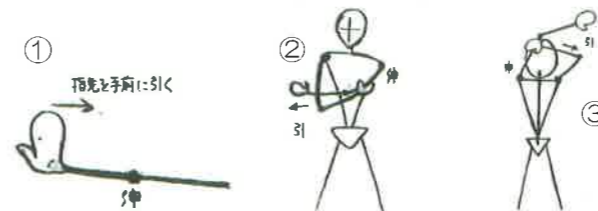
・体幹

- ① 背 背中を丸め、両手を組んで前に突き出す。
- ② 頸 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。



※ 筋肉痛になる人は幸せです。…体力(筋力)が少なすぎると筋肉痛になるまでの距離を歩けませんから…

- 水分の補給を十分行いましょう

じょうずに水分補給をしましょう。体温の上昇や血液がドロドロしてしまうことは危険です。

- 服装等

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・かまれる葉等々)に対しても十分注意してください。

示したコースは安全を保障するものではありません。

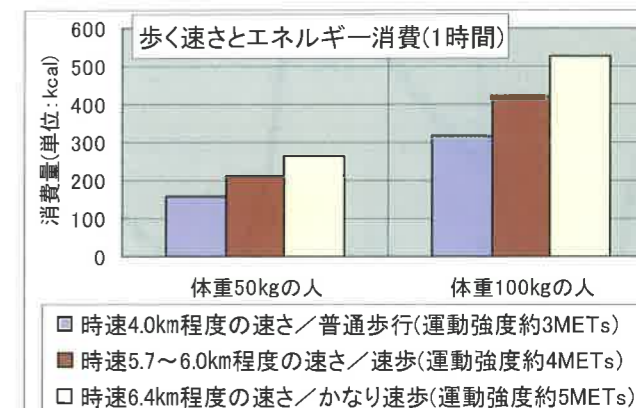
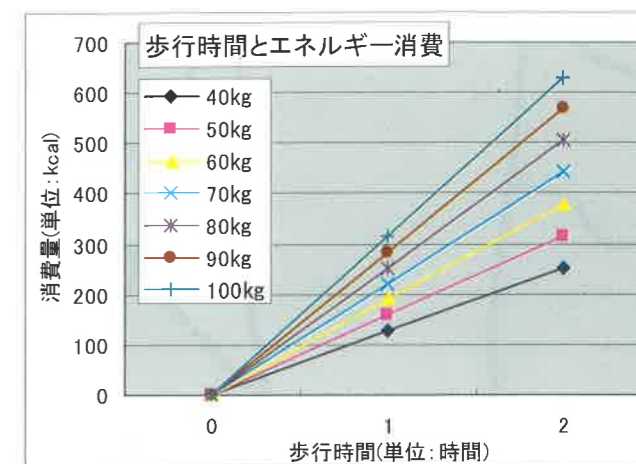
- ◎ 体調管理について

体調管理は自己責任です。
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。

- エネルギー消費について(グラフをご覧ください。)

- 歩行時間は正味で休憩時間等は含みません。
- 個人差があります。
- 平地を歩いたものとしての計算値で、上り坂や長い下り坂等はこの数値より大きくなります。
- 「健康づくりのための運動指針 2005」の中の簡易換算式によります。

$$\text{消費(kcal)} = \text{運動強度(METs)} \times \text{時間(時間)} \times \text{体重(kg)} \times 1.05$$



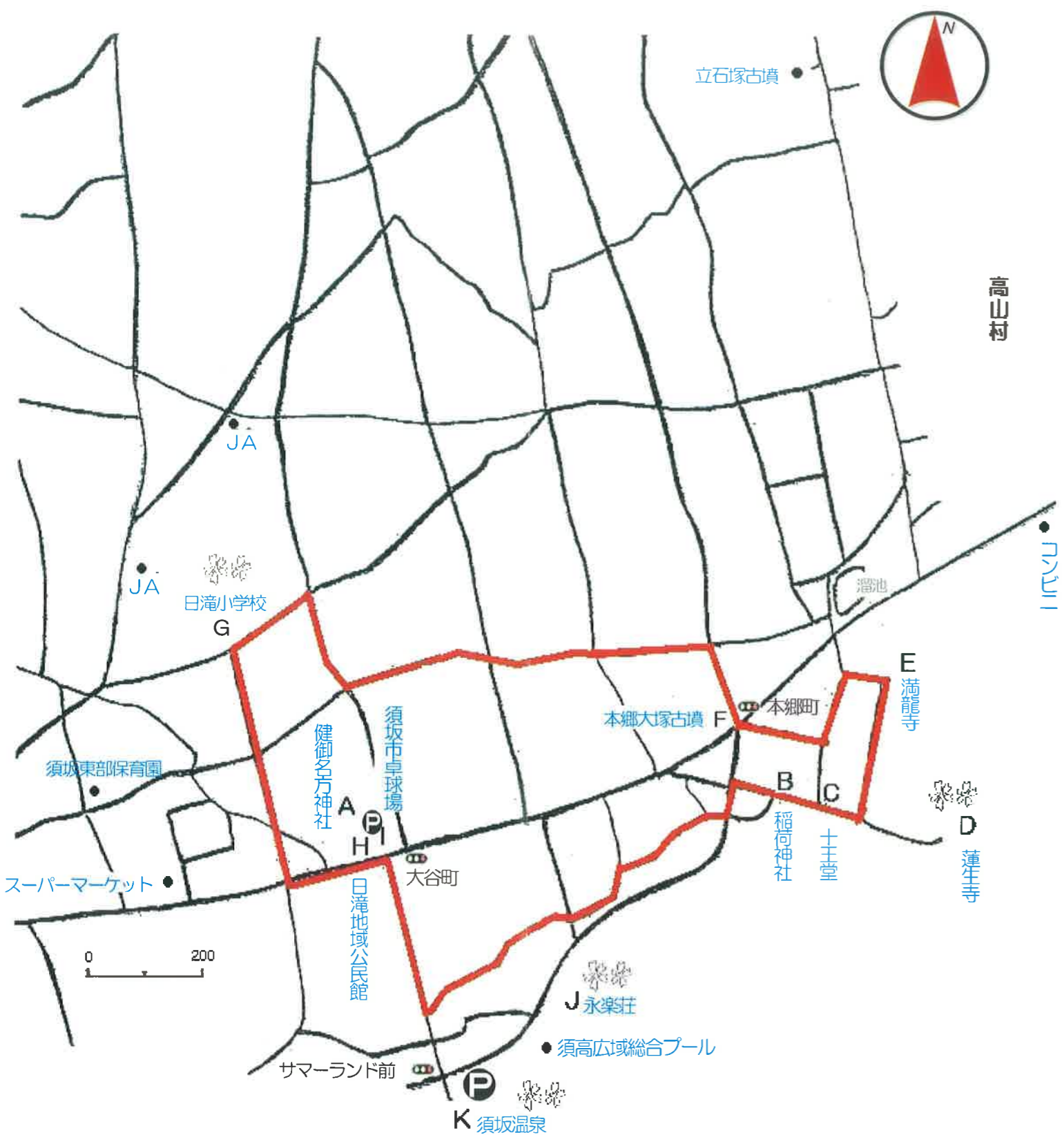
体重 50kgの人が時速4kmで平地を1時間歩くと160kcal弱消費する計算になります。ちなみに・・・

お茶 500cc ペットボトル	0kcal
オレンジ100%ジュース 350 cc缶	約 150kcal
ビール(淡色)350 cc缶	約 140kcal
ミルクチョコレート 1枚 65gとして	約 370kcal
ポテトチップス 1袋 70gとして	約 400kcal
スポーツドリンク 500cc ペットボトル	
商品によって差があるが一般的なもの	80~140kcal 程度
カロリーオフ等とうたっているもの(*1)	50~90kcal 程度
ごはん 1杯 150gとして	約 240kcal

注) *1 カロリーオフ等の表示はエネルギー量がゼロという意味ではありません。100gあたり20kcal以下の場合にはこのような表示をしているものもあるそうです。ペットボトルでがらがら飲むと、結構なエネルギー量になりますのでご注意ください。

～りんごとぶどうの里を歩く～ 日滝 散策コース

地図の中のちょっと気になる所に行ってみませんか。



A 健御名方神社



日滝地区3町のお宮。旧日滝小学校の横にあり、当時は、子どもたちの遊び場として、子どもたちの声が響いていました。

B 稲荷神社



C 十王堂



江戸時代には、全ての村に置かれた十王堂。閻魔さんをはじめ10体の仏さまが戒め、行いを見つめています。

D 蓮生寺



須坂藩にかかわりの深い寺院です。一茶の俳句掲額も所蔵されています。

E 満龍寺



中世の豪族井上氏の一派須田氏が開祖とされるお寺。明治時代には、ここに日滝村最初の小学校が開校されました。

F 本郷大塚古墳



古墳時代後期の円墳。太刀や馬具、鏡などが出土。須坂の古代史では忘れてはいけない遺跡です。

G 日滝小学校



H 日滝地域公民館



旧日滝小学校跡に建てられた地域のみなさんの学習の拠点。

I 卓球場



旧日滝小学校体育館を転用しています。卓球場の横に日滝小学校の先生だった「牧序」の顕彰碑があります。

J 永楽荘



温泉にも入れる高齢者のための施設。一日を皆さんゆったりと過ごされています。

K 須坂温泉



江戸時代から親しまれた温泉。ウォーキングの後にゆったり汗を流すこともできます。