

東田 ウォーキングマップ



A コース

初心者向けコース

町中の住宅地を歩き、神社仏閣を巡るコースです。歴史を感じながら歩きましょう。

- 歩行距離 約2.2km
- 歩行時間 普通歩行 約33分 早歩き 約23分
- 歩数目安 3,500歩

B コース

中級者向けコース

電車通りを横切り閑静な住宅街を歩きます。電車通りの歩道橋の上から市電が走る風景が見られます。

- 歩行距離 約3.6km
- 歩行時間 普通歩行 約54分 早歩き 約38分
- 歩数目安 5,700歩

C コース

上級者向けコース

朝倉川沿いを歩くやや長いコースです。四季折々の花を眺めることができます。

- 歩行距離 約4.8km
- 歩行時間 普通歩行 約1時間10分 早歩き 約50分
- 歩数目安 7,500歩

健康づくりのためには、景色や会話を楽しみながら気持ちよく歩くことも必要ですが、「早歩き」をすることで、「体重が減って体が軽くなった」などの効果を感じることができます。

「普通歩行」とは、100メートルを1分29秒で進む速さ(67m/分)

「早歩き」とは、100メートルを1分で進む速さ(95~100m/分)

注意! 本マップに関わらず道路状況に応じた安全行動を心がけてください。

ウォーキングをはじめる前に… 体調チェック

体調が悪いときに運動を行うと、症状がさらに悪化します。運動前や運動中にこんな症状があれば運動を中止しましょう。また、持病や体の不調がある方は、まずは医師に相談しましょう。

- 風邪、熱がある
- 睡眠不足
- めまい
- 二日酔い
- 気分がのらない
- 全身がだるい
- 下痢
- 朝食抜き
- 吐き気
- 頭痛
- 冷や汗
- 激しい息切れ
- 胸が痛い
- 脚の関節の痛みがひどい

夏・冬はこんなことに注意しましょう

夏期

熱中症、脱水症に注意

- こまめに水分補給
- 日中の高温時をさける
- 帽子を利用し、直射日光をさける

冬期

寒さ、道路での転倒に気をつける

- 防寒のために上着、セーター、手袋を着用する
- 路面凍結時は、転倒事故に気をつける

靴選びのポイント

- 圧迫されない靴紐
- 軽いもの
- 大きさはかかとがピッタリ
- つま先はゆったり
- クッション性がある
- 柔軟性がある
- 滑らない

正しいウォーキングの仕方

- 視線はやや遠くを見てあごをひく
- 肘を軽く曲げる
- 胸を張り、背筋を伸ばす
- 膝を伸ばしてかかとから着地し、つま先で地面をけて前進する
- 歩幅は普段より広く、リズムカルに

大切な準備運動と整理運動

日常生活での歩行では、特に行う必要はありませんが、長時間歩くときは、けがや事故の予防のために「準備運動」と、疲労回復を促進させる為に「整理運動」を必ず行いましょう。

準備運動と整理運動の例 (ウォーキングの場合)

- アキレス腱、ふくらはぎを伸ばす
- ふともも(前面)を伸ばす
- 脚の裏側を伸ばす
- 股関節を伸ばす
- 肩、体の側面を伸ばす
- 足首を回す
- 手や脚をこざざみに振る
- 脚をマッサージする

校区市民館 [第一指定避難所]

東田小学校 [第二指定避難所]

大口公園

仁連木老人福祉センター [第二指定避難所]

豊橋競輪場 [第二指定避難所]

東田球場

東田球場の一步手前を左折

豊橋競輪場
昭和24年に完成、営業を開始しています。競輪場の北側の「朝倉川沿い」は、春に桜、つつじがきれいに見られます。

三連木城跡
大口公園付近一帯が三連木城跡です。梅林や秋の七草園があります。

全久院
三連木城主戸田家の墓所。国指定の重要文化財が3点あります。二十三観音像を拝むことができます。

市電通り

競輪場前

岩田郵便局

岩田郵便局東

市電通り

ボンドらや

市電通りの一步手前を左折

カマタ内科・小児科

吾妻公園

瑞光寺

東田仲の町公園

アパ-ト

宮下公園

B コース 中級者向けコース

コース 歩道橋の上から市電を眺めてみましょう♪

歩行距離 約3.6km

東田町の歴史を感じることが出来る史跡など、コースには魅力あふれる場所があります。道もなだらかで歩くのには最適です♪ 楽しく歩いて東田の良さを感じて頂けます。