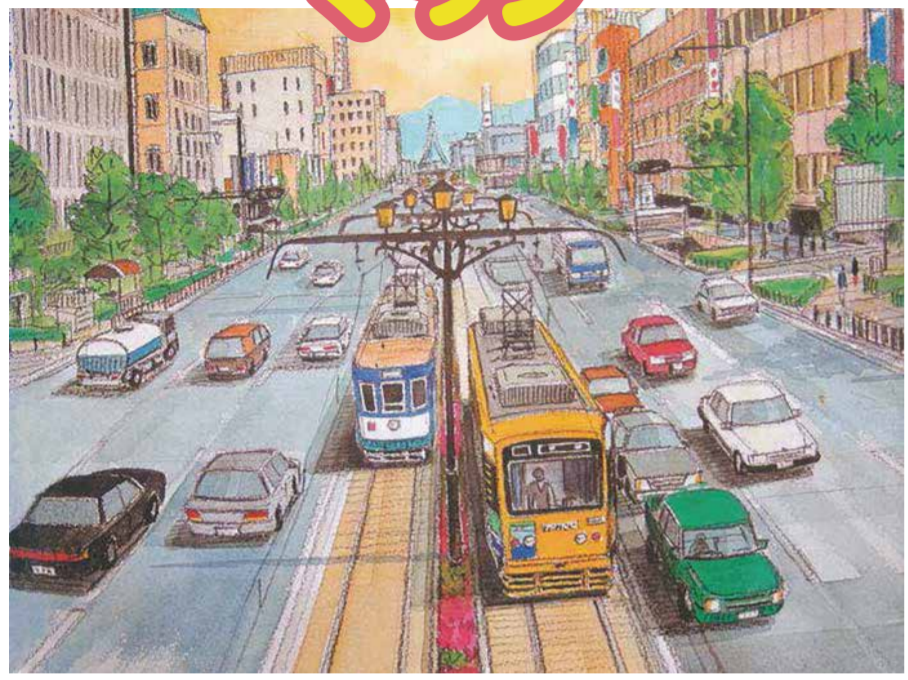


健康ウォーキングマップ



松山校区自治会
豊橋市健康増進課

ウォーキングコースが盛りだくさん

豊橋市ホームページ
豊橋いきいき健康マップ

A コース

まちなか商店街コース

有名な「水上ビル」等、活気ある豊橋を散策できるコースです。買い物を楽しむのもいいですね♪

- 歩行距離 約4km
- 歩行時間 普通歩行 約60分 早歩き 約40分
- 歩数目安 6,200歩

「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)

生活習慣病や肥満の予防・改善には早歩きがおすすめです!

B コース

まちなか神社仏閣文化コース

数多くの神社を巡りながら、豊橋の歴史文化を感じる事ができます。

- 歩行距離 約2.7km
- 歩行時間 普通歩行 約40分 早歩き 約30分
- 歩数目安 4,900歩

C コース

柳生川遊歩道松山校区神社仏閣コース

神社巡り、柳生川の遊歩道を歩きます。春には遊歩道沿の「桜」が見所です!

- 歩行距離 約6km
- 歩行時間 普通歩行 約90分 早歩き 約70分
- 歩数目安 8,000歩

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

正しいウォーキングの仕方

ポイント① 視線はやや遠くを見てあごをひく

ポイント② 肘を軽く曲げる

ポイント③ 胸を張り、背筋を伸ばす

ポイント④ 膝を伸ばしてかかとから着地し、つま先で地面を叩いて前進する

ポイント⑤ 歩幅は普段より広く、リズムカルに

靴選びのポイント

ひもやマジックテープで調整できるもの

大きさ: かかとがピタリ、つま先はゆったり

重さ: 軽いもの

靴底: クッション性がある、柔軟性がある、滑らない

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」を必ずしましょう。

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
- 手や脚をこきざみに振る
- 脚をマッサージする

A コース まちなか商店街コース

ウォーキングは朝10時過ぎからがオススメです

*開店10時以降の商店が多いため(水曜日に休みのお店が多い)

注目!

- コース上に数ある「モニュメント」を探してみよう。
- 様々な寺院・神社が花園町を中心にあります。
- 各店舗・公共施設にトイレがあり安心です。

豊橋の中心地区でもあり、車の交通量が多いので注意しましょう。道路を横断する際は、横断歩道や歩道橋を利用し、安全を確認しつつ歩きましょう。

豊橋駅への連絡通路。花と水に囲まれた憩いの場です。イベントもあります。

豊橋駅に隣接する複合ショッピングモールで多種多様なお店があります。

元は農業用運河(牟呂用水)である場所に建てたという理由から地元では「水上ビル」と呼ばれ親しまれています。ちなみに、水上ビルの間に架かる橋にはそれぞれ名前があるんですよ♪

市民のための演劇・舞踊・音楽など様々なイベントが開催されています。

広小路3丁目にあるモニュメントの1つ「善意」他にも様々な形のモニュメントがあります。全て見つけてみよう!

歩道も整備されていて安心して歩けるのよ!

市電

1 大手橋北 2 新川 3 新川西 4 下狭間橋 5 萱町橋

6 狭間橋