



歩きやすく舗装さ れている水無川の せせらぎ緑道を通 り、中山田池公園・ 竜ケ池公園をめぐ ります。四季折々の 花を楽しむことが できます。



**歩行距離** 約5.4km

■ 歩行時間

約1時間20分

歩数目安 -約7,800歩



文教 めぐり コース

子どもたちが元気 に通う栄小学校、 南部中学校をはじ めとし、校区内に ある様々な学校を めぐります。



**歩行距離** 

**■** 歩行時間



•吐き気

・胸が痛い

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、まずは医師へ相談しましょう。

・風邪、熱がある 気分がのらない

•睡眠不足 全身がだるい

> ・脚の関節の 痛みがひどい

めまい二日酔い

下 痢 •朝食抜き ・冷や汗 ・激しい息切れ

## 夏・冬はこんなことに注意しましょう 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



## 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 •路面凍結時には、転倒事故に気をつける

ポイント 視線はやや遠くを 見てあごをひく

ポイント4 膝を伸ばしてかかとから

けって前進する



ポイント2 肘を軽く曲げる

ポイント図 胸を張り 背筋を伸ばす

ポイント日 歩幅は普段より広く、 リズミカルに

圧迫されない靴



•かかとはピッタリ • つま先はゆったり



重さ・軽いもの

クッション性がある **靴底** •柔軟性がある

•滑らない

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)











ふともも(前面)を 伸ばす









こきざみに振る マッサージする

# みどころ紹介





陸軍第15師団司令部として建設された市内 初の西洋建築。戦後、愛知大学本館として利 用され、今日では大学の歴史に関する史資料 の展示を行う博物館相当施設となっている。



師団長官舎として建設。のち、教導学校長 官舎等として使用。



農業用のため池を昭和62年公園として整 備。1.84haの緑豊かな憩いの場。



農業用のため池を昭和57年公園に。1.6ha の広さで南部地区市民館を併設。



吉田城 (当時 今橋城) と同時期 の創建といわれ、500年の歴史を持つ栄校 区最古の神社。正面に一厘鳥居が建つ。



江戸時代初期に創建されたと伝えられ、東 観音寺の道しるべとなった燈明台がある。



戦時中、航空機燃料の不足のため、ノコギ リ等で傷をつけ、松根油(松ヤ二)を採取し たが、活用されず。



物品出し入れの通用門。歩哨兵は「誰何三 唱」(すいかさんしょう)返答なきは射殺可」 の話が残る。



昭和12年ごろに陸軍病院前駅として開業。 同22年1月10日に南栄駅へ改称した。国道 259号(田原街道) と並行している。平成31 年に現在の新駅舎となる。



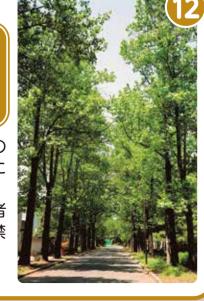
戦前は俘虜収容所、演習廠舎。 秣(まぐさ) 倉庫等があり、付近は高師練兵場となって いた。軍人、軍馬の憩いの場でもあった。昭 和40年代に公園として整備された。



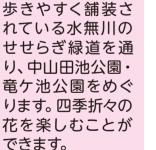
平成5年に創立 50周年を記念 して制作。 からくり演出時 間は月~金 12時半~、 17時半~。













約4.3km

約1時間5分 ■ 歩数目安 ■

約6,200歩



歩行距離 約2.7km

歩行時間

おもかげ

コース

無理なく歩ける軽

めのコースです。道

路は広く歩きやす

くなっています。愛

知大学の周りをめ

ぐり、歩道橋から

街をのぞきます。

歩数目安 💳





初校 令和5年10月 栄校区自治会、栄小学校PTA、豊橋市保健所健康増進課