

# 細谷ウォーキングマップ



そのほか  
ウォーキングコース  
盛りだくさん!  
豊橋市ホームページ  
QRコード

## A 常夜灯めぐりコース

細谷校区に点在する6基の常夜燈を巡るコースです。場所ごとに大きさや形が異なり、見比べながら歩く楽しさがあります。

歩行距離 約4.0km 歩数目安 5,700歩 歩行時間 約1時間15分

## B お寺めぐりコース

四季折々の花々に癒されながら、お寺をめぐるコースです。途中には急な坂もあり、歩きごたえのあるコースとなっています。

歩行距離 約3.7km 歩数目安 5,300歩 歩行時間 約1時間

## C 風景満喫コース

田園風景の中を歩き、空気の澄んだ日には富士山や南アルプスを望めるコースです。地域に残る史跡や神社仏閣を巡り、歴史に触れながら歩くことができます。

歩行距離 約6.5km 歩数目安 9,300歩 歩行時間 約1時間40分

### ウォーキングをはじめる前の注意

- コースの状況や体調に気をつけ、安全にウォーキングを楽しみましょう。
- 当日体調が悪いとき(発熱、全身のだるさ、吐き気、動悸、めまい等)や痛みのある場合には、運動を中止しましょう。
- 持病等がある方で運動を始める場合は、まず主治医に相談しましょう。

**夏期** 熱中症、脱水症に注意しましょう

- こまめに水分・ナトリウム補給(運動中は15分に1回の補給を意識しましょう)
- 日中の高温時をさけて運動をする
- 帽子を利用し、直射日光をさける

**冬期** 寒さや道路での転倒に気を付けましょう

- 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、転倒事故に気を付ける

### ストレッチ

長時間歩く時は、ケガや事故防止のために「準備運動」をしましょう。終了後は、疲労回復を促進させるために「整理運動」を忘れずに。

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

### 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、うしろに引くことを意識する
- 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

### 無理せずできることから始める身体活動!!

身体活動...安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての動きのこと。家事・労働・運動・通勤・通学などの「生活活動」と健康・体力の維持増進のための「運動」があります。

<b>高齢者</b> 身体活動1日40分以上 (6,000歩/日) さらに、筋カトレーニング週2~3日	<b>子ども</b> スポーツ、体育の授業、クラブ運動、通学や家事の手伝いなどの身体活動 毎日60分以上 さらに運動を週3日以上
<b>成人</b> 身体活動1日60分以上 (8,000歩/日) さらに、筋カトレーニング週2~3日	

ポイント

- ★この推奨値は目安です。無理せずに自分のペースでコツコツとからだを動かす時間を増やしましょう。
- ★スクリーンタイム(テレビの視聴や、ゲーム、スマホの使用など)や座りっぱなしの時間を短くし、じっとしている時間を減らしましょう。
- ★運動のやりすぎには注意しましょう。

ウォーキングアプリ「あいち健康プラス」を活用しよう! ダウンロードはこちらから

※バスケットボール、サッカー、水泳などの強度が高い運動

**1 思い出の地碑**  
細谷町に住む出征経験者らが、戦死者の冥福および世界平和を祈って、昭和63年9月23日に建立されました。

**2 地原弁財天**  
境内は、明治初めまでこの地にあった幸福寺の跡地。幸福寺は、戦国時代に潮見坂で殺されたと言われる今川義忠(今川義元の祖父)を弔うために建立されました。

**3 八幡神社**  
地原の氏神様として、寛文2年(1662年)に創建されました。拜殿そばには百度石も残されています。

**4 八柱神社**  
創建時期は不明ながら、古くからこの地にあったとされ、細谷郷が成立した建久元年(1190年)には既に存在していたと伝えられています。

村田家 鎧塚  
村田家の先祖が鎧を埋めたと伝わる塚です。先祖の田村氏は大坂夏の陣(1615年)で豊臣方として敗れ、この地へ落ち延びて帰農しました。徳川家の目をばばかり姓を村田に改め、鎧や兜、刀を家の東側の山中に埋めた場所とされています。

田園風景  
空気が澄んでいる日には北東方面に富士山や南アルプスが見えるかも!?

五並処理場

五並生涯学習センター

コース スタート&ゴール

歩行距離 約6.5km 歩数目安 9,300歩 歩行時間 約1時間40分