



A コース	B コース	C コース
まちなか せせらぎ コース	まちなか ケヤキ コース	歴史探検 コース
街中の住宅地で、 水のせせらぎと 四季折々の自然を 満喫♪	長く続くケヤキ並木は、 歩道が広くて ウォーキングに 最適♪	少し長めの チャレンジコース♪ 目指せ、幸校区的 歴史マスター!
歩行距離 約3.8km	歩行距離 約3.2km	歩行距離 約6.4km
歩行時間 約55分	歩行時間 約50分	歩行時間 約95分
歩数目安 5,400歩	歩数目安 4,600歩	歩数目安 9,200歩

※歩行時間は、100mを1分29秒で進む速さ(67m/分)で計算

ウォーキングをはじめる前に…

こんな時には要注意～事故防止～

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。

- 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

- 水分摂取をする
- 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、つま先で地面をけて前進する

ポイント⑤ 歩幅は普段より広く、リズムカルに

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
- 手や脚をこぎざみに振る
- 脚をマッサージする

いつでもどこでもからだを動かす +10 [プラステン]

「身体活動基準2013」では、体を動かすことを今よりも1日10分増やすことを勧めています。それが、**今日1日10分多くからだを動かす+10**です。自分の生活を振り返って、いつ、どこで、+10するか、見つけてみませんか。

ケヤキ並木

西に三ヶ根の山並みを見通し、夕陽と遠景を楽しめるケヤキ街道。

せせらぎ緑道

水無川の地下に配水管、地上部に小川と植栽を設けた、親水コミュニティ道路。

牧野神社

イチョウとクスノキがシンボルの正一位秋葉神社。

清水池

トンボなどの昆虫、カモをはじめとした野鳥、そしてヨシなどの植物や桜の木などが四季を感じさせる。昔の名前はヤメ池だった。

幸小学校

昭和52年、豊橋市43番目の学校として開校。

入植記念碑

戦後、軍用地に入植開拓に努力した先人たちの足跡がこの記念碑。入植時には15軒ほどだったが、今では800軒もこの地にある。

A コース	B コース
まちなか せせらぎ コース	まちなか ケヤキ コース
歩行距離 約3.8km	歩行距離 約3.2km
歩行時間 約55分	歩行時間 約50分
歩数目安 5,400歩	歩数目安 4,600歩