

手軽で効果バツグン

ウォーキング

ウォーキングの健康効果

- 1 足腰の筋肉を使うと脳が刺激され、老化やボケの防止になります。
- 2 血液の流れがよくなり高血圧の予防に。新陳代謝も高まります。
- 3 たくさんの酸素が取り込まれるので脂肪が燃やされ、肥満を防止します。
- 4 善玉コレステロールが増えるので、動脈硬化を防止します。
- 5 足の裏への心地よい刺激で自律神経が安定するのでストレス解消に役立ちます。
- 6 運動することでブドウ糖が筋肉にとりこまれ、血糖が下がります。
- 7 骨が丈夫になり、骨粗しょう症を予防します。

正しい歩き方で運動効果を高めよう

- 準備体操・整理体操は必ず行いましょう。
 - 肩はリラックスさせ、軽く肘を曲げる。足の動きに合わせて前後に大きく振る。
 - 背筋を伸ばし、胸を張って堂々と歩く。
 - 呼吸は、1歩ごとに「吸う」「吸う」「はく」「はく」足の動きに合わせてリズムカルに。
 - あごを引き視線は10m先の路面へ。
 - いつもの歩きより少し速め。額にうっすら汗がにじむ程度のスピードで。
 - 歩幅はいつもより大股ぎみに、ヒザを伸ばして、かかとから着地させ、つま先で蹴る。
- ※ 自分の体調にあわせて無理せず行いましょう(持病がある場合は主治医と相談してからはじめましょう)

ウォーキングシューズを選ぶポイント

自分の足にフィットし、はき心地のよい一足を探しましょう。



楽しく安全に歩くために...

- 歩く前の体調確認は忘れずに!
 - 気候や状況に適した服装で!
 - 適切な水分補給を!
- 防犯ベル
反射材
防寒具
タオル
帽子
水筒やペットボトルなど

1日あたりの平均歩数 (ながおかヘルシープラン21より)

年代	1日の平均歩数	これから歩き始める方へ
20歳代	男性 9,800 歩 女性 8,800 歩	今よりも 約1,000 歩 =約10分 =600~700m 多く歩くことから心がけていきましょう
30歳代	男性 9,500 歩 女性 9,700 歩	
40歳代	男性 5,800 歩 女性 5,400 歩	
50歳代		
60歳代		今よりも 約1,300 歩 =約15分 =650~800m 多く歩くことから心がけていきましょう
70歳代以上		

ウォーキング 初級コース

みしまウォーキングマップ ②

竹あかり街道コース

★三島の歴史や見どころがいっぱい。昼間の竹あかり街道もなかなかステキです。
★小さなお子さんから年配者まで幅広く歩けます。
距離 **2.6km** 時間 **50分** 歩数 **4,400歩**
(ゆっくり歩き)

竹あかり街道プラスコース

★竹あかり街道から、足をのぼしてみても森林浴を楽しめます。
★中学校から長岡市街を一望できます。
距離 **3.5km** 時間 **60分** 歩数 **5,800歩**
(ゆっくり歩き)



★坂を下るときは、コケやグレーチングで滑るので気を付けて歩きましょう!
★林には街灯がないので明るい時間に歩きましょう!



1 越後みしま竹あかり街道
「越後長岡百景(県選定)」でもある脇野町の本町通りを、デザイン竹灯笼とLED投光器で幻想的にライトアップ。趣のある街並みや神社仏閣、酒蔵などがローソクのほのかな灯りに照らし出されます。(10月下旬)



2 縄文 雪つらの水
三島台地のほぼ中央の稲葉の山といわれる小高い丘陵地に千石原遺跡と呼ばれる遺跡があり、火焰型土器が発掘された。その東方に湧くこの清水は、縄文の昔から現代に至るまで人々の渇きを癒してきたとされています。



ながやしよべい
3 脇野町鋳の始祖 中屋庄兵衛の碑
中屋庄兵衛は、文政元年(1818年)脇野町に生まれ、18歳で会津若松の鋳鍛冶・中屋重左衛門に弟子入りし、その奥義をいかに習得し、天保13年(1842年)脇野町に帰り鋳鍛冶を開業。多くの弟子の養成にも努め、その弟子達の活躍により「脇野町鋳」の名を天下に響かせた。



4 火焰型土器
千石原遺跡(吉崎)・門の沢遺跡(逆谷)は、縄文時代中期を中心とする遺跡で、石器や土器、石組炉などが数多く発掘されました。(千石原遺跡出土:火焰型深鉢、門の沢遺跡出土:火焰型土器)

歴史と田園コース

史跡を巡り、古き歴史を感じながら四季折々の風景が楽しめる長距離ウォーキングコース。

距離 **8.0**km 時間 **150**分 歩数 **13,000**歩
(ゆっくり歩き)



★農道は農繁期は車の出入りが多いので注意しましょう！！
★農道は街灯がないので明るい時間に歩きましょう！

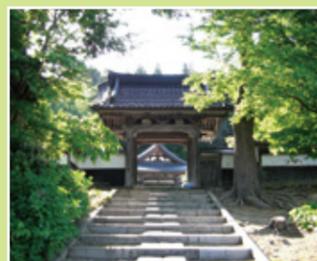
ふるさと林道 健脚コース

森林浴や季節の山草を楽しめる長距離コースで、アップダウンあります。

距離 **8.0**km 時間 **130**分 歩数 **11,600**歩
(ゆっくり歩き)



★農道は農繁期は車の出入りが多いので注意しましょう！！
★林道は街灯がないので明るい時間に歩きましょう！



さいしゅうじ
① 西照寺
西照寺は、親鸞聖人の門弟、西念が開基した信州布野の長命寺から分寺しました。同寺に安置されている親鸞聖人坐像は国の重要文化財に指定されています。また、左右に土堀をめぐらせた「流れ破風単層」の山門は、市の文化財に指定されています。



こんりゅうじ
② 根立寺の観音堂
越後三十三観音霊場
第18番札所
市指定文化財



ざるつか きょうづか
① 猿塚・経塚
今昔物語など多くの古典書に登場する「猿供養伝説」にまつわる史跡。



かんにやくじ
② 寛益寺
・仁王門
・木造薬師如来立像
・木造四天王立像
・木造十二神将立像(12軀)
・管我禅師坊の墓

直江兼続が奉納したとされています。

寛益寺蔵 県指定文化財