

よこぜ ぶら~り 星 ウォーキング

ウォーキングから始める
イキイキ健康づくり



① 5番・10番・オープンガーデンコース

歩行距離 約3.4km
歩行時間 約35分

札所10番
大慈寺



② 棚田・5番コース

歩行距離 約3.54km
歩行時間 約37分

みかど農園
17区公会堂

③ 小・中学校コース

歩行距離 約4.3km
歩行時間 約45分

至秩父

横瀬中
児童館

至秩父

至秩父

④ 宇根散策コース

歩行距離 約3.0km
歩行時間 約31分

東林寺



マークはコース付近の
オープンガーデンです。

⑤ 苜ケ久保・緑と果実コース

歩行距離 約1.47km
歩行時間 約20分

あしがくぼ
フルーツガーデン

ウォーキング
案内板

至あしがくぼ駅

⑥ 根古屋・武甲山と歩くコース

歩行距離 約2.40km
歩行時間 約25分



白龍神社
1区コミュニ
ティ広場

札所8番
西善寺



よこぜ ぶら〜り 歩楽〜里 ウオーキング

速歩(平地、速度95~100m/分程度) = 4メッツ

$$\text{メッツ} \times \text{時間(時)} \times \text{体重(kg)} = \text{消費カロリー(kcal)}$$

※各コースに表示している消費カロリーは、平地で歩いた時、速度95~100m/分、体重60kgの人の消費カロリーを目安として表示しています。



エネルギー量の例



缶ビール
350g
140kcal



ショートケーキ
105g
354kcal



ポテトチップス
30g
166kcal



まんじゅう
36g
111kcal



ご飯(精白米)
150g
252kcal

140 kcal
消費カロリー

札所や花々をながめながら歩楽〜里

① 5番・10番・オープンガーデンコース

歩行距離 約3.4km
歩行時間 約35分

町民グラウンドを出発し、札所5番に向かって進んでいきます。県道11号を通り札所10番から町民グラウンドへ戻るコースです。



オープンガーデン



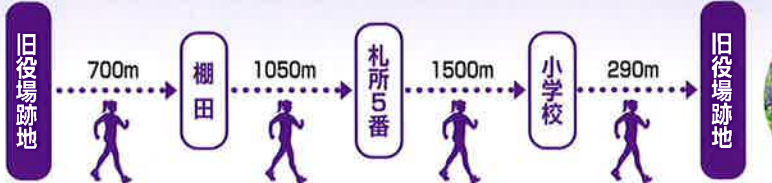
148 kcal
消費カロリー

寺坂棚田がひろがる爽快ロケーション

② 棚田・5番コース

歩行距離 約3.54km
歩行時間 約37分

旧役場跡地を出発し、町民会館から寺坂棚田の方面へ上がっていきます。つきあたりを左折し、町民グラウンドを過ぎ農道へ入ります。札所5番(語歌堂)を通り、再び町民グラウンドの方へ戻ってきて、横瀬小学校横の階段を町民会館駐車場へ下り旧役場跡地へ戻るコースです。



オープンガーデン



180 kcal
消費カロリー

小中学校の周りを安全パトロールしながら45分

③ 小・中学校コース

歩行距離 約4.3km
歩行時間 約45分

旧役場跡地を出発し、町民会館から寺坂棚田の方へ上がっていきます。つきあたりを左折し、町民グラウンドの南側道路を通り、横瀬大橋を渡り、札所10番へ進みます。県道11号を通り横瀬中学校への道を左折し中学校南側の道路を通りつきあたりを右折。国道299号を通り旧役場跡地へ戻るコースです。



オープンガーデン



152 kcal
消費カロリー

のんびり札所を巡る

④ 6番・7番・9番札所巡りコース

歩行距離 / 約3.6km
歩行時間 / 約38分

旧役場跡地を出発し、町民会館から札所6番へ進んでいきます。札所7番横を通り国道299号を渡り、右折し札所9番を通り旧役場跡地へ戻るコースです。



札所6番 仁尊寺



札所7番 法長寺



124 kcal
消費カロリー

みどりに囲まれてリフレッシュ

⑤ 宇根散策コース

歩行距離 / 約3.0km
歩行時間 / 約31分

旧役場跡地を出発し、札所9番へ進み、交差点で右折し町道3号線を横瀬駅へ向かう。西武線トンネルをくぐり東林寺、9・10区センターへ。再び西武線のガードをくぐり免沢を通り横瀬駅へ進み、役場前を通り旧役場跡地へと進むコースです。



札所9番 明智寺



104 kcal
消費カロリー

武甲山を眺めながら歩く

⑥ 根古屋・武甲山と歩くコース

歩行距離 / 約2.46km
歩行時間 / 約26分

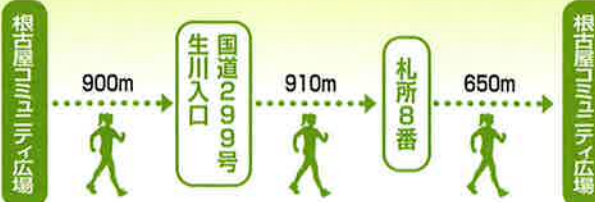
根古屋コミュニティ広場を出発し、富田商店を過ぎけんむし坂を通り国道299号を左折し、生川入口信号を右折。西武線ガードをくぐり、すぐ左折し、札所8番を通りコミュニティ広場へと戻るコースです。



武甲山



札所8番 西善寺



80 kcal
消費カロリー

アップダウンの20分

⑦ 芦ヶ久保・緑と果実コース

歩行距離 / 約1.47km
歩行時間 / 約20分

あしがくぼフルーツガーデンを出発し農村公園へ登っていき、町道7号線を右折しあしがくぼフルーツガーデンに戻るコースです。



農村公園/あじさい



注意事項

声をかけ合い
みんなで楽しく

自分の体力にあった
コース選びを

ウォーキングは正しい
フォームで

ウォーキングは、気軽に始められることに加え、ダイエットや骨粗しょう症防止、便秘解消、ストレス解消などの効果も期待できるとされており、いいことずくめのスポーツです。



- ① みんなで声をかけ合い、継続してウォーキングをしましょう。
- ② コースの中には街灯が少なく暗い場所もあります。できるだけ明るい時間に歩き、夜間歩く時は反射材や懐中電灯を利用しましょう。
- ③ その日の体調に合わせて、無理をせず歩く時間や速さを調整しましょう。
- ④ コースの中には交通量の多い場所もあります。歩行、横断する際には十分に注意しましょう。
- ⑤ 雨あがりや霜露が降った後などは、道路がすべりやすくなっています。天候にも配慮しましょう。

正しいフォームで歩くことで、より体に負担をかけることなく、効果を感じることができます。

- ① 視線は10m先に合わせましょう。
- ② ひじは少し曲げ、腕をしっかり振りましょう。
- ③ 肩の力は抜いてリラックスした状態で歩きましょう。
- ④ 背筋はしっかり伸ばしましょう。上からひもで空にまっすぐ引っ張られているようなイメージです。
- ⑤ 前の足は、かかとから着地。後ろの足はつま先まで蹴ります。



歩いて健康!



POINT

スニーカー



- かかとはクッション性が高いほうが膝などへの負担が少ないです。
- つま先部分に十分余裕があり、窮屈でないものを選びましょう。
- 底は柔軟性があるものがよいです。

POINT

準備運動・整理運動



- 呼吸は止めないようにしましょう。
- 20秒～30秒程度、ゆっくりからだをのばしましょう。
- 痛いと感じない程度に適度に伸ばしましょう。
- ストレッチングする部位の筋が十分伸びている感覚を意識しましょう。
- 反動をつけたり押さえつけたりないようにしましょう。

◆資料提供: 健康づくりのための運動指針2006、五訂増補日本食品標準成分表および各商品の表示
※この誌面の内容は2011年2月1日現在の情報であり、多少変動する場合がございます。

よこぜ ぶら~り 歩楽~星
ウォーキング



お問い合わせ先

横瀬町健康づくり課 ☎0494-25-0116

〒368-0072 埼玉県秩父郡横瀬町大字横瀬4545番地

ホームページ <http://www.town.yokoze.saitama.jp/>