今治市（いまばりし）ウオーキングマップ

今治市健康づくり推進委員会

目　　次

ウオーキングマップについて……1
ウオーキングの前に……2
市民の森（オオオニバスコース＋α）……3～4
要塞の島　小島１周コース……5～6
歴史の里朝倉を探るウオーキング（朝倉）……　7～8
鈍川渓谷で心も身体もリラックスウオーキング（玉川）……9～10
きれいな海、来島大橋を眺めるコース（波方）……　11～12
来島海峡大橋コース（吉海）……13～14
バラ香るコース（吉海）……15～16
村上水軍博物館コース（宮窪）……17～18
自然がいっぱい桜コース（伯方）……19～20
歴史と自然がいっぱい大楠コース（伯方）……21～22
伯方の地場産業が見学できる伯方満喫コース（伯方）……23～24
多々羅大橋満喫コース（上浦）……25～26
歴史と自然、欲張りウオーク（大三島）……27～28
編集後記　ケンちゃん・コウちゃんの紹介……29

今治市健康づくり計画イメージキャラクター
ケンちゃん・コウちゃん

ウオーキングマップについて

歩くことは健康づくりの第一歩

今治市では、誰もが健康で豊かな生活を送ることを目標に、一人ひとりが健康に関心をもち、「自分の健康は自分で守る」という住民主体の健康づくりを応援しています。

市民と共に計画した「今治市健康づくり計画」のアンケート結果より、今治市では、若い人ほど「運動習慣が無い人」の割合が多くなっています。

そこで、「①若い頃から運動習慣をつける」「②こまめに身体を動かして、日常生活における活動量を増やす」などの目標を掲げて、健康づくり計画を推進してきました。

計画が１０年を迎える平成 28 年度に、温めてきたウオーキングコースを冊子にまとめ、この度改訂版を作成しました。

ウオーキングは、幅広い年齢層の方が、一人でも団体でも実施することができます。また、体調など一人ひとりのペースに合わせて実施することができ、経済的にも時間的にも手軽な運動です。

まずはプラス１０分歩きから始めてみませんか。足を延ばせば、各地域の文化や自然が再発見できます。新しい出会いもあるでしょう。

ぜひ、このウオーキングマップを活用していただき、楽しく活動量を増やしましょう。

令和 元 年 11 月

ウオーキングの前に

① 準備運動と整理運動

歩く前は筋肉や腱を伸ばして怪我や故障を防ぎましょう。
歩き終わった後行うと、疲れが残りにくくなります。

ふくらはぎ伸ばし　　ふとももの後ろ伸ばし　ふとももの前伸ばし　　足首まわし

ウオーキング前後の水分補給も忘れずに！

② 効果的な歩き方

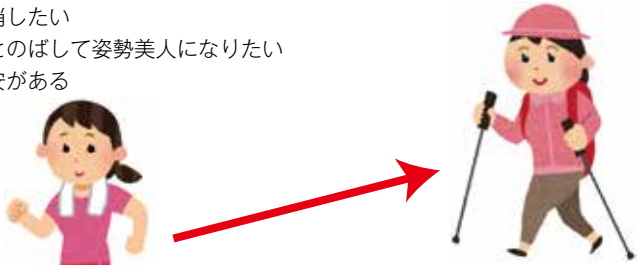
③ ウオーキングに適したシューズ

（①～③厚生労働省「健康づくりのための運動指針 2006」より）

④ こんな人におすすめノルディックウオーク

ポールをつく事で自然と歩幅が大きくなり、踏み出しが楽になります。

■メタボを解消したい
■背筋をピンとのばして姿勢美人になりたい
■腰や膝に不安がある



①エネルギー消費量が 20%アップ
②全身の筋力を使って姿勢を美しく！
③ポールで体重を支え、膝・腰への負担が軽減