

いま ばり し

今治市

ウォーキング
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
今治市ウオーキングコース	3
1 市民の森 (オオオニバスコース + α)	4 ~ 5
2 今治寺町まちなかコース	6 ~ 7
3 要塞の島 小島1周コース	8 ~ 9
4 鹿ノ子池 枝垂れ桜コース	10 ~ 11
5 緑と海の湯ノ浦散策コース	12 ~ 13
6 歴史の里朝倉を巡るウオーキング (朝倉)	14 ~ 15
7 鈍川溪谷で心も身体もリラックスウオーキング (玉川)	16 ~ 17
8 きれいな海、来島大橋を眺めるコース (波方)	18 ~ 19
9 沈む夕日が素敵ウオーキング (大西)	20 ~ 21
10 マイナスイオンたっぷり歌仙の滝ウオーキング (菊間)	22 ~ 23
11 来島海峡大橋コース (吉海)	24 ~ 25
12 バラ香るコース (吉海)	26 ~ 27
13 村上水軍博物館コース (宮窪)	28 ~ 29
14 自然がいっぱい桜コース (伯方)	30 ~ 31
15 歴史と自然がいっぱい大楠コース (伯方)	32 ~ 33
16 伯方の地場産業が見学できる伯方満喫コース (伯方)	34 ~ 35
17 多々羅大橋満喫コース (上浦)	36 ~ 37
18 歴史と自然、欲張りウオーク (大三島)	38 ~ 39
19 島の魅力満喫 岡村島1周コース (関前)	40 ~ 41
20 ちょっときついがビューコース (関前)	42 ~ 43
編集後記 ケンちゃん・コウちゃんの紹介	44



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

ウォ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持ち、「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、温めてきたウォ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。

ウォーキングは、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、このウォ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

ウォーキングの前に

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。
歩き終わった後行くと、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



ウォ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 ウォ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ォーク

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
- 背筋をピンとのぼ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

