

★ウォーキングで生活習慣病予防・改善!!

ウォーキングマップ in 美馬



美馬地区地域福祉活動計画実行委員会
社会福祉法人美馬市社会福祉協議会

さあ出かけよう! 歴史や文化にふれ
自然に親しみ、楽しく歩きましょう!!

よりすぐりの
7コースを
紹介致します!!

(文化財・史跡めぐりコースも別にあります)



ウォーキングの効果

●ウォーキングによる健康づくりが、からだにいいわけ…

酸素を十分に取り込みながら行う運動を、有酸素運動といいます。有酸素運動には、生活習慣病の予防や全身の持久力向上など、からだにうれしい効果が、多くあります。ウォーキングは有酸素運動のひとつ。どなたでも安全に手軽にできるおすすめ運動です。

★心肺機能が高まる

- ・継続することで全身の持久力がアップします。
- ・一定のリズムによる呼吸で心臓や肺など循環器系・呼吸器系の組織が活発に働くようになります。

★体脂肪を燃やして肥満を防ぐ

- ・多くの酸素を取り入れ効率よく体脂肪を燃焼します。

★若々しさの維持

- ・全身の血液循環が活性化し、内臓器官の新陳代謝が促進されます。
- ・気分爽快で心身がリフレッシュします。

★肩こりの解消

- ・筋肉のこりや血管の緊張を緩め、肩こりの予防と解消に有効です。

★頭の老化防止

- ・足の筋肉が活発に働くことで大脳が刺激され、脳細胞が活性化し、脳の老化を防ぎます。

★足腰を丈夫にする

- ・筋肉が集中している下半身を強化します。
- ・筋肉をつけることなどで、腰痛予防、膝の痛みにも効果があります。

★生活習慣病予防

- ・血行が良くなり、善玉(HDL)コレステロールが増え、また血中の糖分・脂質を減少させるなど、動脈硬化、高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満の予防・改善に有効です。

★ストレス解消

- ・血液の循環が脳に刺激を与え、自律神経の働きを活性化、生活そのものが前向きになります。

★骨粗しょう症予防

- ・造骨細胞を活性化、骨を丈夫にします。

★美馬地区地域福祉活動計画実行委員会では『糖尿病を予防し、健康なまちづくり』を目標とし、『けんこう』に対する啓発を行っています。

住民の皆さんに、ウォーキングをすることで、健康で元気に過ごしていただきたいとの想いで、このウォーキングマップを作りました。ご紹介させていただくコースは、私たちが日々散歩をしているおすすめコースです。『皆さん、ぜひ歩いてみて下さい!』

※このウォーキングマップは社協会員会費により作られています。

重清城コース 3 km

1578年四国平定のため阿波に侵攻してきた土佐勢と阿波勢との合戦の地となった重清城跡は、今でも堀と土塁が城域の東側において明瞭に残っています。このコースは、八幡神社横の石段をはじめ、全般に坂道が多いコースとなっています。



四国三郎おこのみコース 3km 5km

四国三郎の郷前の多目的グラウンドから竹林の中を歩くコースで、お好みで3km・5kmをお選び下さい。このコース近くには、古事記・日本書紀等で国生み・神生み・人の生死の起源という重要な仕事を行う女神（イザナミ）を社名とする『伊射奈美神社』があります。



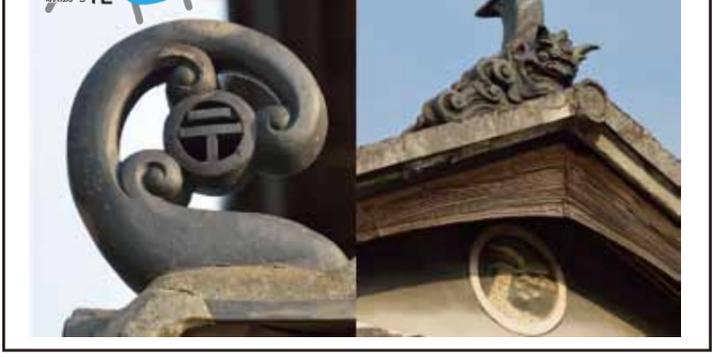
美馬物語池月コース 6 km

平家物語に活躍が描かれている名馬「池月」の母馬は、沼田地区の大池に落ちて亡くなったと言われています。母恋しさに、月光で大池に映る自分の姿を母馬と思い、何度も何度も池に飛び込んでいる姿を見た村人は、馬の名前を「池月」としたと伝えられています。池月公園には、名馬「池月」の母馬の墓跡があります。



古代のみちコース 4 km

古代から使われている道を経由して、めずらしい形をした瓦や家紋が見られる道を通ります。※寺町周辺を歩くコースとなっています。



吉野川夕映えコース 4.5 km

美馬中央橋から、吉野川に映える朝日や夕日は壮観です。



江戸と明治のみちコース 6 km

江戸時代や明治時代に作られた道を通るこのコースでは、滝の宮経塚近くから町内中心地を一望できます。



田園いやしコース 5 km

壮大な田園風景の中を歩き、喜来渡し跡やさきがけの碑がある道を通ります。運が良ければサギやキジに出会えます。※寺町周辺を歩くコースとなっています。



ウォーキング運動量を計算してみよう!

運動カロリーの計算の方法については、いろいろありますが、METS (メッツ) という方法をご紹介します。簡単ですので、ぜひ計算してみてください。

体重 (kg) × METS 値 × 時間 (h) = エネルギー消費量 (kcal)
 ※METS 値 時速 4 km (およそ 1 分間に 60m 歩く人) : 3
 時速 6 km (およそ 1 分間に 100m 歩く人) : 5

あなたの体重 () kg × METS 値 (3・5) × 時間 () h = エネルギー消費量 () kcal

※次の食品のエネルギーを消費するために歩く距離は?

- 缶ビール 350 ml ⇒ およそ 3 km 
- 炭酸飲料 350 ml ⇒ およそ 4 km 
- ご飯 150g ⇒ およそ 5 km 
- ショートケーキ ⇒ およそ 7 km 
- カップラーメン ⇒ およそ 10 km
- スナック菓子 ⇒ およそ 11 km