

ウォーキングマップ

in 協町



ノルディックウォークをしよう



全身運動になる!

ひざへの負担軽減!

消費カロリーUP!

誰でもできる!

協町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

2 小星公園

鳴池線、元野村試験所下バス停より2km北上した山の中腹にあります。四季折々の花が咲き、池には鯉が泳ぎ、遊具も備わっている自然に恵まれた公園です。ウォーキングにも最適です。



小星ミニ八十八カ所



小星金剛寺の裏山にあり、小星公園のそばのひょうたん山(ひょうたんの形をしていることから呼ばれている)に、ミニ八十八カ所の1番から88番が並んでいます。木立に囲まれ、空気がおいしく感じられる癒やしの空間でウォーキングをしてみませんか。ノルディックウォークで坂道でも楽しく歩いてみませんか。

9 別所の大クス

樹齢 600～700年
樹高 30m
幹囲 9.7m
徳島県指定天然記念物(1972年3月17日指定)
クスの巨樹としては県下で第6位
根元には小さな祠があり、神様は楠藤兵衛というタヌキだとか?



46 大谷川堰堤テ・レイケ公園

オランダ人技術者ヨハニス・デ・レイケの指導のもと、1886年(明治19年)～1887年(明治20年)にかけて、地元で調達した土と木と石で人力で、弓形の美しい曲線を描いた堰堤が造られました。

この堰堤は「デ・レイケの堰堤」と呼ばれ、明治時代の砂防ダムで往時の治水遺産を物語る、県内で唯一現存する貴重な建造物です。平成14年に「大谷川堰堤」の名称で、国の登録有形文化財に登録されています。また、堰堤付近はデ・レイケ公園として休憩所や公衆トイレが設置され、河川敷はチューリップ花壇になっており、地元の人々の憩いの場として親しまれています。

ノルディックウォークをはじめよう!

ノルディックウォークとは...

フィンランド生まれのフィットネスです。2本のポールを使って、誰でも気軽に運動が楽しめます。

ポールの選び方

ポールの長さ目安 身長(cm) × 0.63
ポールを持って床についたとき、ひじを直角に曲げた状態から、手が2cm程度下がる長さになるように調整します。



あるき方

目線はまっすぐ進行方向を見る。 肩はリラックスで、自然に腕を前後に振る。

軽く握り、親指はグリップの上に。 背筋を伸ばし、きれいな姿勢で。

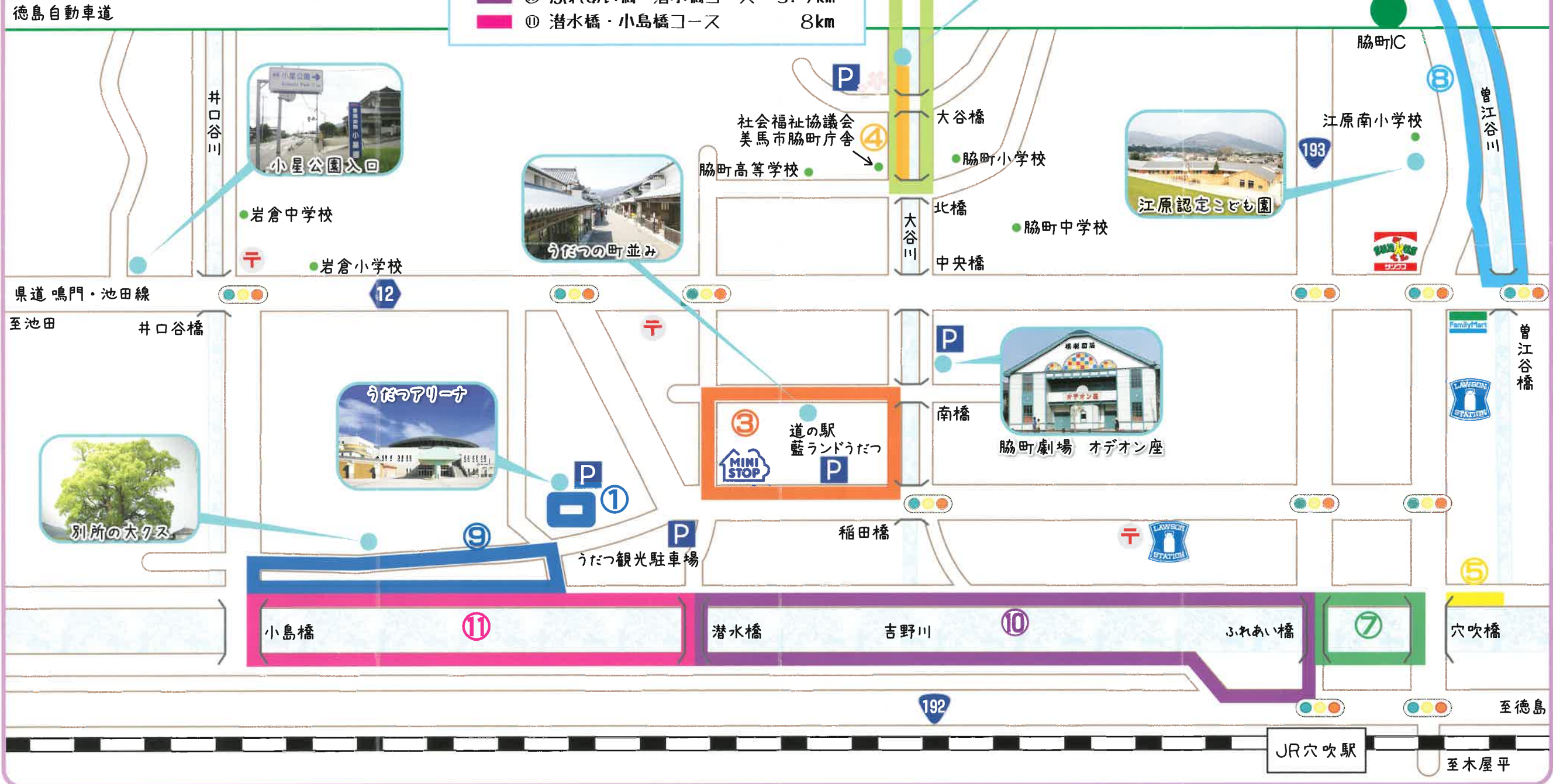
着地はかかとからつま先へ、スムーズな重心移動を。 地面を押さえつける感覚でポールを軽く押し出す。



前に出した足と反対側の手に持ったポールの先端を、つま先の横かその前後につく。足にからまないよう、体のやや外側につく。

ポールのお問い合わせは
美馬市社会福祉協議会へ ☎53-7432

- | | | |
|---|----------------|-------|
|  | ① 新町公園コース | 300m |
|  | ② 小星公園コース | 1km |
|  | ③ 小星ミニ八十八カ所コース | 1km |
|  | ④ うだつ町並みコース | 1km |
|  | ⑤ デ・レイケ遊歩道コース | 1km |
|  | ⑥ 拝原堤防コース | 1km |
|  | ⑦ デ・レイケ周辺コース | 2km |
|  | ⑧ 穴吹橋・ふれあい橋コース | 3km |
|  | ⑨ 曾江谷川コース | 3.5km |
|  | ⑩ アリーナ・大クスコース | 4km |
|  | ⑪ ふれあい橋・潜水橋コース | 5.7km |
|  | ⑫ 潜水橋・小島橋コース | 8km |



JR穴吹駅

至木屋平