

あなたの健康な生活を
応援しています!!

SMILE WALKING MAP in KAHOKU

スマイルウォーキングプロジェクト ~Enjoy with Smile!~

健康の道



かほく市 スマイルウォーキング マップ



かほく市スマイルウォーキングマップ

【第1版】平成26年3月

かほく市健康なまちづくり研究会

(作成：NPO法人クラブパレット)

かほく市健康なまちづくり研究会

スマイルウォーキングのススメ

健康づくりのために「歩く」ことから始める人が増えています。ですが、長続きせずに悩んでいる方も多いようです。大切なことは「続ける」こと。続けるためには楽しいこと！！

【笑顔で歩くスマイルウォーキング・3つのススメ】

- 1：無理しない。調子の悪いときは休んで、また元気に歩きましょう。
- 2：おしゃべりする。1人より2人、話しながらだとあっという間。
- 3：ウォーキングの前後にストレッチをしましょう。疲れを残さず、効果も高まります。



【自分のペースで無理なくウォーキング】

今回のスマイルウォーキングマップには、かほく市内の11のコースが掲載されています。だからといって、ここに書かれた通りのコースを歩く必要はありません。自分の体力や体調に合わせて少し近道したり、または遠回りしたり、中にはランニングで複数周回というのもアリです。全てOKです。このマップを手にとったことがあなたの健康な生活の第一歩となることを願っています。

歩き方のコツ

★顔をまっすぐ、4~5メートル先を見るくらい

★腕の力を抜いて自然に大きく振る

★脚を伸ばす

★かかとから着地する

※水分の補給もこまめに行ってください



★肩の力を抜き、上体をリラックスさせる

★胸を張って背筋を伸ばす

★歩幅はできるだけ広く

■歩幅の目安

ゆっくり歩き	身長 × 0.37
普通歩き	身長 × 0.45
早歩き	身長 × 0.50

ストレッチのしかた

怪我の予防のために、ウォーミングアップを、運動後の疲れや筋肉痛の軽減のために、クールダウンを取り入れましょう。

- ◆ストレッチは鼻から息を吸って、口から吐き、吐いている間に伸ばします。
- ◆腱や関節、筋肉を20秒ほどずつかけてゆっくり伸ばすことを意識します。
- ◆痛みを感じない程度、「自分が気持ちいいところ」まで適度に伸ばします。



体側を伸ばします



背中・肩を伸ばします



肩を伸ばします



ふくらはぎを伸ばします



アキレス腱を伸ばします



脚の裏側を伸ばします



太ももの内側を伸ばします



太ももの表側を伸ばします



1 うのけ総合公園 ショートコース

距離：1,100m
歩数：1,692歩
(歩幅 65cm)

初心者やシニアにピッタリ! 気軽に歩けるコースです。
ほどよいアップダウンが体に刺激をあたえてくれます。

消費カロリー
54kcal
所要時間
17分



- 【スタート】
児童公園前駐車場 → ① 野球場前を左折 → ② 階段を登る → ③ 芝生広場を通過 → ④ 石段を登る → ⑤ 林道を道なりに → ⑥ 案内表示を左折 → ⑦ 合流して左へ → ⑧ 陸上競技場駐車場を通過 → ⑨ 池の前を右折 → 【ゴール】
道なりにスタート地点へ

【うのけ総合公園のスマイルポイント】

比較的車の通りも少なく、アップダウンに富んだコース。
途中にはベンチや自販機もあり、休憩もできます。
春には美しく桜が咲き誇ります。公園もあるので子ども連れでも楽しめます。トイレ・駐車場あり。



2 うのけ総合公園 ロングコース

距離：1,844m
歩数：2,836歩
(歩幅 65cm)

うのけ総合公園をぐるり一周。
季節の景色を眺めながら、しっかりたっぷり歩けます。

消費カロリー
88kcal
所要時間
28分



- 【スタート】
児童公園前駐車場 → ① 道なりに直進 → ② 二つ目の交差点で左折 → ③ 下山田地区内を通過 → ④ 陸上競技場駐車場を通過 → ⑤ 右手に競技場を見直進 → ⑥ 桜並木をくぐる → ⑦ 合流して左へ → 【ゴール】
道なりにスタート地点へ



3 七塚中央公園 ショートコース

距離：1,010m
歩数：1,553歩
(歩幅 65cm)

目標を立てやすい一周が約1kmのコース。
毎日のウォーキングが続けやすいお気軽コースです。



- 【スタート】
- 管理センター前
 - 1 公園敷地を出て左折
 - 2 道なりに下る
 - 3 交差点左折
 - 4 中央公園海浜口で左折
 - 5 トイレ・自販機あり
 - 6 芝生広場を左手に見て
 - 管理センター前
- 【ゴール】

【七塚中央公園のスマイルポイント】

週末は親子連れやスポーツイベントで賑わう公園です。
起伏のあるコースの途中には休憩ベンチや自販機、
トイレもあり安心してウォーキングが楽しめます。
ロングコースは足を伸ばして海岸ウォークも楽しめます。
トイレ・駐車場あり。



4 七塚中央公園 ロングコース

距離：1,908m
歩数：2,935歩
(歩幅 65cm)

七塚中央公園から、ちょっと足を伸ばして海へ。
潮風を浴びながら歩ける爽やかコースです。



- 【スタート】
- 管理センター前
 - 1 公園敷地を出て左折
 - 2 交差点直進
 - 3 のと里山海道をくくって左折
 - 4 海岸を右手に直進
 - 5 左折し、のと里山海道くぐる
 - 6 広場を右手に見て直進
 - 7 交差点直進、道なりに登る
 - 8 左折し公園敷地内へ
 - 9 道なりに登る
 - 管理センター前
- 【ゴール】

5 高松運動公園 ショートコース

距離：1,170m
歩数：1,800歩
(歩幅 65cm)

スタートから 500m 付近から始まる急な階段がコースのポイント。
ショートコースながら、しっかりと脚力がつきます。



消費カロリー
57kcal
所要時間
18分

【スタート】
駐車場からスタート
→ ① 左折して坂を登る
→ ② 右折して直進(登り)
→ ③ 左脇道へ入る
→ ④ 下り階段
→ ⑤ 駐車場・芝生広場を
右手に直進
→ ⑥ 駐車場周りを迂回
→ 駐車場でゴール

【高松運動公園のスマイルポイント】

ショートコース…野球場脇から下る階段
ロングコース…アクロス高松駐車場からの急勾配
はキツイポイント。
自分のペースに合わせてコースを調整・工夫できます。
駐車場、自販機あり。



6 高松運動公園 ロングコース

距離：1,634m
歩数：2,513歩
(歩幅 65cm)

アップダウンが楽しめるコース。
自分の体力にあわせ、マイルートを探してみるのも楽しみです。



消費カロリー
79kcal
所要時間
25分

【スタート】
駐車場からスタート
→ ① アクロス高松
駐車場を通過
→ ② 階段(登り)が続きます
→ ③ 合流して左折
→ ④ 道なりに下る
→ ⑤ 交差点を左折
→ 駐車場でゴール



7 谷公園 ショートコース

距離：1,120 m
歩数：1,723 歩
(歩幅 65cm)

スタートからの短い下り、公園敷地内に戻ってからのゆるやかな登り。適度なアップダウンを楽しむことができます。中盤はフラットです。

消費カロリー
54kcal
所要時間
17分



- 【スタート】
- 金津体育館駐車場
 -
 - ① 道なりに下る
 -
 - ② 合流して左折
 -
 - ③ 橋を渡って交差点左折
 -
 - ④ 交差点を左折
 -
 - ⑤ 公園敷地内へ
 -
 - ⑥ 道なりに登る
 -
 - 金津体育館駐車場
 - 【ゴール】

【谷公園のスマイルポイント】

ゴール地点・スタート地点以外は平坦なところが多いです。バイパス沿いの歩道を活用するとさらに長い距離を歩くことも可能です。自分のペースに合わせて調整・工夫してみてください。トイレ・駐車場あり。



8 谷公園 ロングコース

距離：1,845 m
歩数：2,838 歩
(歩幅 65cm)

バイパス沿いは歩道を歩きましょう。そこ以外は静かにゆったり歩くことが出来るコースです。

消費カロリー
88kcal
所要時間
28分



- 【スタート】
- 金津体育館駐車場
 -
 - ① 道なりに下る
 -
 - ② 合流して左折
 -
 - ③ 橋を渡って交差点左折
 -
 - ④ 交番前、交差点を左折
 -
 - ⑤ バイパス沿いから左折
 -
 - 公園敷地内へ
 -
 - ⑥ 折り返して
 -
 - ⑦ 道なりに登る
 -
 - 金津体育館駐車場
 - 【ゴール】



9 イオンかほくショッピングセンター周回コース

距離：1,441m
歩数：2,216歩
(歩幅 65cm)

歩いてみると結構な距離があります。
ショッピングやお出かけのついでに1周いかがでしょう。



〔スタート〕
コイン精米所を出発
→ ①道なりに進む
→ ②交差点を左折
→ ③交差点を左折
→ ④道なりに左に曲がる
→ スタート地点へ
〔ゴール〕



【イオンかほくショッピングセンター周回コースのスマイルポイント】

ルート上であればどこからでもスタートすることができます。
歩いた後は店内で買い物したり、飲食、休憩するのもいいですね。
ルート上、駐車場へ出入りする車には十分気をつけてください。

10 宇ノ気体育館発着コース

距離：1,830m
歩数：2,815歩
(歩幅 65cm)

宇ノ気体育館、宇野気駅、かほく市役所と周るまちなかコース。
歩道が広く、街灯が整備されているので夜でも比較的安全です。



〔スタート〕
宇ノ気体育館出発
→ ①信号交差点左折し、駅へ
→ ②宇野気駅前
ロータリーで左折
→ ③道なりに直進
→ ④信号交差点を左折
→ ⑤かほく市役所を
右手に直進
→ 宇ノ気体育館到着
〔ゴール〕



【宇ノ気体育館発着コースのスマイルポイント】

宇ノ気体育館にはロッカー、シャワールームがあります。
(開館時間 9:00 ~ 22:00)
また、カフェスペースもありますのでウォーキング前の待ち合わせや
終了後の休憩にも使えます。ご希望の方にはノルディックポールをお貸しします。体育館内クラブパレット受付にお声かけください。

11 高松産業文化センター発着コース

距離：2,644 m
歩数：4,067 歩
(歩幅 65cm)

登りと下りが半分くらいのまちなかコース。
マップ掲載コースの中では最長コースです。



- 〔スタート〕 産業文化センター出発
- ① 交差点を左折
 - ② 高松北会館前の交差点を左折
 - ③ 商店街の中を下る
 - ④ 交差点を直進
 - ⑤ のり里山海道へへり左折
 - ⑥ 道には砂があります
 - ⑦ 左折し、のり里山海道へへる
 - ⑧ 合流し左折
 - ⑨ 交差点を右折し、直進
- 〔ゴール〕 産業文化センター戻り

【高松産業文化センター発着コースのスマイルポイント】

天気が良い時期は砂浜に出るのも気持ちがよいですよ。
春は中町通りの桜が見どころです。
国道沿いや中町通り沿いに距離を伸ばしてもいいですね。

コラム

～健康なまちづくりをめざして～

みなさんにとって健康とはなんでしょうか？

世界保健機関(WHO)憲章前文では、「健康とは、病気でないとか弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」とされています。

私達は「健康なまちづくり研究会」を立ち上げ、行政、大学、医療機関、NPO、地域住民の関係者が立場、年齢、性別を越え、どうすれば、かほく市が健康で幸せなまちになるかについて考えてきました。私達が思い描いた「健康なまち」とは、「ひとりひとりに生きがいと役割があり、笑顔と思いやりがあふれるまち」でした。

人は決して1人では生きていけません。つまり健康は個人の努力だけで解決する問題ではなく、地域のみんなが協力して取り組んでいくべき課題なのです。

それぞれの人が生きがいを持ち、キラキラと輝いた人生を送る。そして、人と人が助け合い、支えあい、学び合う、そこには自然と笑顔が生まれ続けていく。そんなまちにかほく市がなった時、きっとそこに住まう私達は「健康な生活」を送ることができているでしょう。

かほく市
健康なまちづくり研究会
メンバー一同

