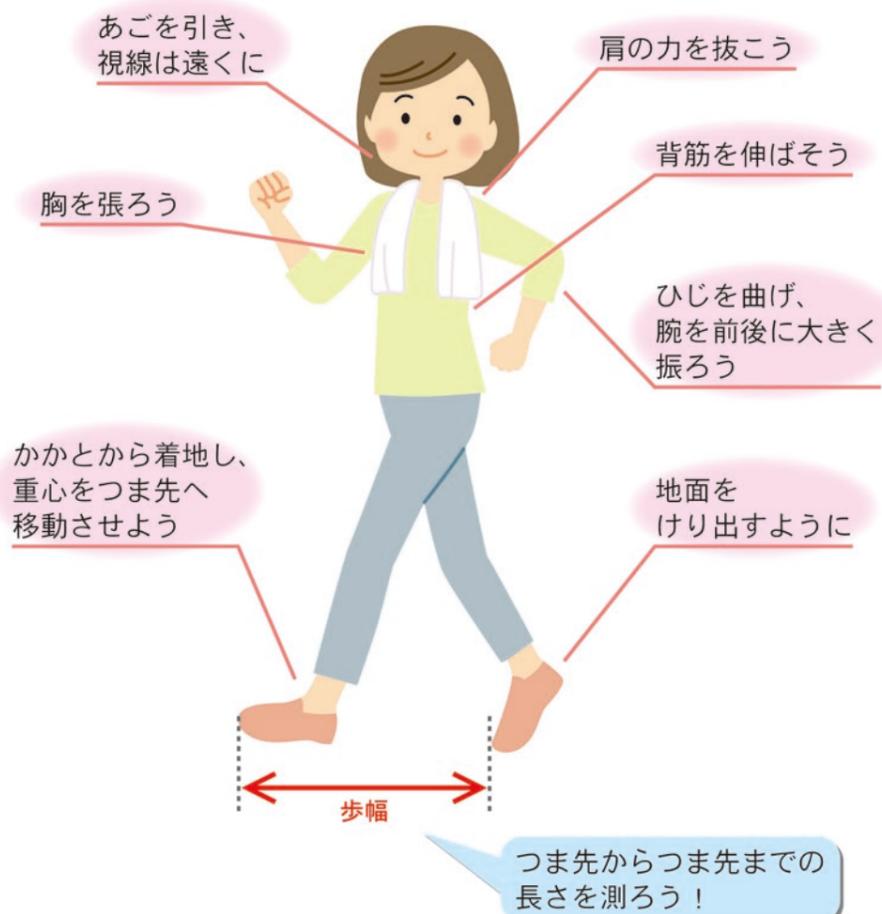


理想的なウォーキングフォーム



★ちょうどいい歩幅はどのくらい？
 一般的な歩幅=身長-100cm
 歩幅を広くすると歩く速度が上がり、運動効果が高まります！

安全にウォーキングを行うために

- ① けがの予防と運動後の疲労を軽減するために、準備運動・整理運動を行きましょう。
- ② 持病のある方はかかりつけの医師や運動指導の専門家に相談してから始めましょう。
- ③ 体調がすぐれない場合は、中止してください。
- ④ 脱水や熱中症予防のために、こまめに水分をとりましょう。
- ⑤ 紹介されているコースには、車の交通量が多い道路、歩道が狭い箇所などがありますので、ご注意ください。

プラス・テン +10 からはじめよう！

国では、健康のために1日の歩数を **プラス1,000歩、時間にして約10分** 多く歩くことをすすめています。そうすることで、運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消につながります。

歩数を増やすヒント

👍 小さな積み重ねで歩数アップ！

- エスカレーターやエレベーターより階段を使う。
- 少し遠い駐車場にとめてみる。
- 一駅や一停留所分歩く。

👍 仲間と一緒に、やる気アップ！

- ウォーキング仲間を作る。
- 仲間同士で歩数を競い合う。

👍 見える化でやる気アップ！

- 歩数計やスマートフォンなど歩数の記録をつけると、達成感や継続する意欲にもつながります。

岡崎市公式ウォーキングアプリ OKAZAKI♥まめぼ

OKAZAKI♥まめぼは岡崎市の無料ウォーキングアプリです。

1日の歩数やがん検診などの受診に応じてポイントが貯まり、ポイントで岡崎市の特産品などの景品抽選に応募できます。



App Store からダウンロード



Google Play で手に入れよう

戦国時代、古墳時代へタイムトリップ

岩津の道



お問い合わせ 岡崎市保健所
 TEL: 0564-23-6639 FAX: 0564-23-5071



1 岩津天満宮

スタート
ゴール

宝暦9年(1759)、鎌倉の荏柄天神社より神像を移してまつり、天神山の山頂に社殿を建立したことに始まると伝わります。学問の神様としてよく知られ、合格祈願のため、多くの参拝者が訪れています。

2 岩津城跡

15世紀初め～中頃に、岩津に進出した松平信光が父泰親とともに築城したと伝わり、戦国期の城跡が現在も良好に残されています。

3 岩津第一号古墳

岡崎北部を代表する、古墳時代後期の円墳です。直径は約10mで、複室の横穴式石室で構成されています。三河随一の豊富な副葬品が確認されており、出土品は、古墳とともに愛知県指定文化財に指定されています。

このウォーキングマップは、令和3年12月の道路状況を元に作成しました。の「岩津第一号古墳」の北西の信号機は、令和4年3月8日に撤去され、新しい信号機が北側の交差点に設置されました。「岩津第一号古墳」に立ち寄った後は、新しい信号を渡り西へお進みください。

6 信光明寺

宝徳3年(1451)に、岩津城主の松平信光が父親の菩提のために創建した寺院です。観音堂は、国の重要文化財に指定されており、入母屋造、こけら葺で、浄土宗寺院としては、最古級の禅宗様の仏殿です。

5 天満宮

4 圓福寺

浄土宗西山深草派の寺院で、明治16年(1883)に妙心寺と寺号が交換され、京都から移転しました。それまで岩津にあった妙心寺(現京都市中京区)は、寛正2年(1461)松平信光が早世した子親則の菩提のために建立した寺院です。

