

# 準備体操・整理体操

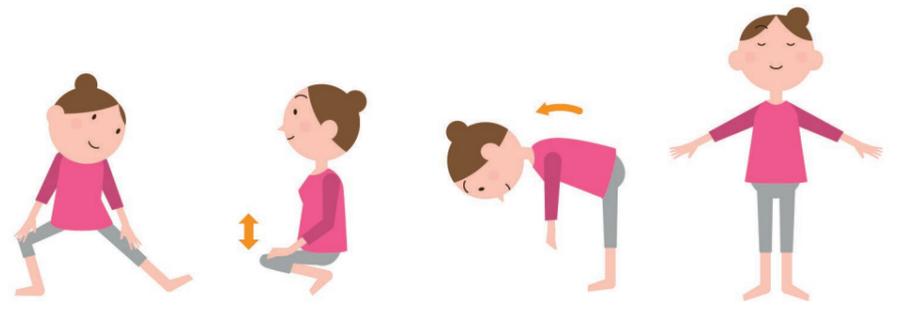
- ① 背伸び ② 手首足首回し ③ 首のストレッチ ④ 肩のストレッチ



- ⑤ 体幹ストレッチ ⑥ 前後の伸脚 ⑦ 太もものストレッチ



- ⑧ 伸脚 ⑨ ひざの屈伸 ⑩ 前後屈 ⑪ 深呼吸

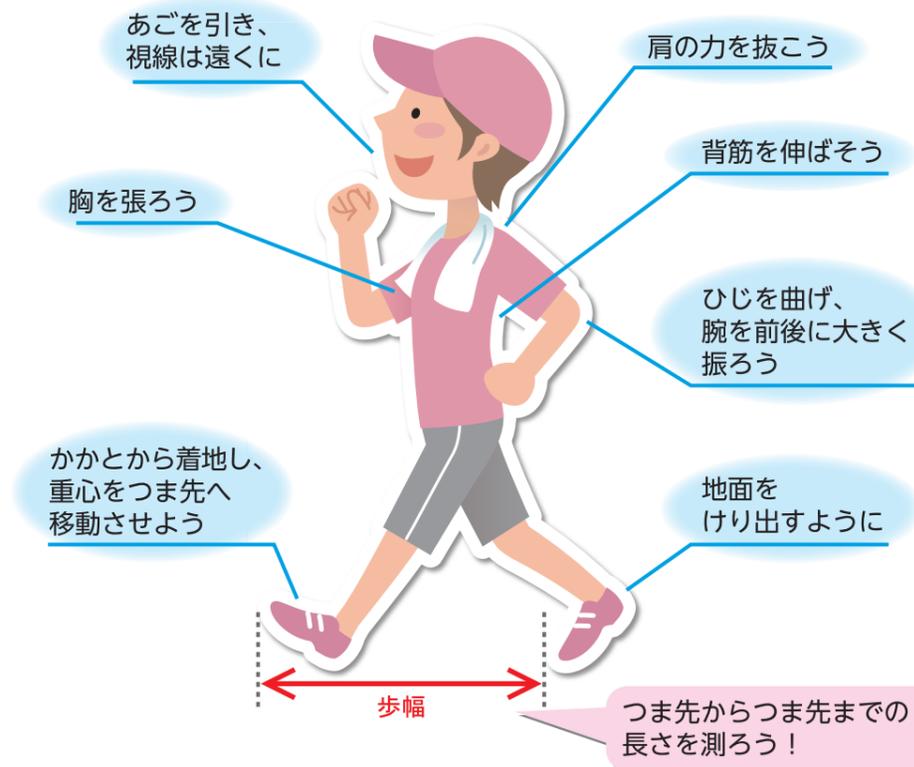


## 安全にウォーキングを行うために

- けがの予防と運動後の疲労を軽減するために、準備運動・整理運動を行いましょう。
- 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。
- 運動前に体調や血圧をチェックし、体調がすぐれない場合は中止してください。その日の体調に合わせて、行う運動量や強度を調整しましょう。
- 脱水や熱中症予防のために、運動前や運動中、運動後に水分を摂りましょう。
- 服装は気候に合ったもので、靴は膝や足関節に負担のかからないようスポーツシューズ、ウォーキングシューズなどが適しています。

# あなたの歩き方を振り返ってみましょう

## 正しい姿勢で、ウォーキング効果アップ!!



**point** ★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!

## 速歩きが病気の予防につながる?

毎日の歩行の中で速歩きをすることで、様々な病気の予防につながります。おすすめは、1日8,000歩、そのうち20分は速歩きをすることです。

### 1日あたりの身体活動と予防できる病気

歩数	中強度の活動時間(速歩き)	予防できる病気
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	がん、動脈硬化、骨粗しょう症
8,000歩	20分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム

引用：東京都健康長寿医療センター 青柳幸利 中条研究より

**point** ★速歩きってどのくらいの速さ?  
 会話が何とかできるくらいの速さ  
 いつもより大きな歩幅で速く、力強く歩きましょう!



QURUWAをめでって  
 新しい魅力を見つける

# 岡崎まち遊びマップ



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



QURUWAをめぐって

# 新しい魅力を見つける

# 岡崎まち遊びマップ

## ①岡崎公園

徳川家康公が生誕した岡崎城を中心とした歴史公園です。「日本さくら名所100選」にも選ばれており、春は桜まつり、夏は花火、冬は初詣等イベントも充実しています。

### 岡崎公園内散策コース

1 神橋でお堀を渡り岡崎公園へ

2 岡崎城  
たつき 龍城神社

3 東照公 産湯の井戸

4 二の丸能楽堂

5 からくり時計  
三河武士のやかた 家康館

6 大手門

7 花時計

8 茶室 葵松庵・城南亭の横を通り  
ルートに戻る



## ふないち ②二七市通り(八幡通り)

2と7のつく日には60年以上の歴史を持つ「二七市」が開かれます。二七市の開催中は歩行者天国になるため、子どもから高齢者まで安全に買い物が出れます。

## かごだ ③籠田公園

昭和33年に戦災で中心市街地が焼けたことをきっかけに整備されました。2019年7月にリニューアルしたおしゃれな空間です。子どもが遊具で遊ぶ様子を見守りながら、大人は休憩スペースでのんびり。



## てんま ④伝馬歴史プロムナード

かつて東海道有数の宿場町であった伝馬の歴史の語り部として、通りの両側に20基のかわいい石彫たちが並んでいます。一つ一つの石彫に込められた物語をお楽しみください。



## スタートゴール オト リバーサイドテラス

人と乙川を結ぶ「にぎわいと憩い」の空間です。駅舎からペDESTリアンデッキを通って来ることができます。カフェやレストラン、ホテル等を完備し来訪者をおもてなし。



## 見どころ 徳川家康公像

新たな岡崎のシンボル。9.5mという日本最大級の高さ、と堂々たる姿を誇る若き日の家康公です。



## コースを一周すると...

- 歩行距離 約4,200m
  - 所要時間 約1時間
  - 歩数 約6,500歩
- ※歩くスピードや歩幅によって異なります。