

理想的なウォーキングフォーム



ポイント!
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・整理運動を行いましょう。
- 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。
- ④脱水や熱中症予防のために、こまめに水分を摂りましょう。
- ⑤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なスポーツシューズやウォーキングシューズなどが適しています。

プラステン
+10

からはじめよう!



岡崎市健康・食育 キャラクター まめ吉

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る。
- ひと駅分歩く。

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。



OKAZAKI♥まめぼ

ダウンロードはこちら



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう



川

の音にいやされながら

文化財をたずねるコース



瀧山寺

お問い合わせ：岡崎市保健所
TEL: 0564-23-6179

川の音にいやされながら 文化財をたずねるコース

距離：約3.4km 所要時間：50分

龍北総合運動場

スポーツ教室やイベント開催などを通じ、未来のアスリートの育成や地域のスポーツ振興の拠点として2020年にオープンしました。3種類のジョギングコースや健康遊具もあり、誰もが気軽に楽しむことができます。

定休日／水曜日（祝日の場合は翌日以降の最初の平日）、
12月29日～1月3日



瀧山寺

国の重要文化財が多くある瀧山寺をスタート・ゴールとするコース。川のせせらぎに耳をかたむけながらのウォーキングで、心身ともにリフレッシュ。体力に自信のある人は石段を登って境内を目指したり、龍北総合運動場に足を伸ばしてみてください。

※瀧山寺の駐車場を利用される場合は本堂に近い西側の駐車場をご利用ください。



1 7 瀧山寺

約1300年前の創建と伝わる天台宗の寺院です。本堂は、勇壮な火祭りが行われる鬼祭りの舞台です。宝物殿には、運慶と湛慶の作、「木造観音菩薩立像」があり、像内には、源頼朝の髪と歯が納められています。

おすすめ 瀧山東照宮



江戸幕府三代将軍家光の命で造営され、日光東照宮、久能山東照宮とともに日本三東照宮のひとつとされています。本殿内には家康公像が安置され、本殿・拝殿ともに色鮮やかな彩色が施されています。



2 三界の滝

えんのおづめ しゅげんじゃ たきつぼ やくしによらい
役小角（修験者）がこの滝壺から薬師如来を拾い上げたことが瀧山寺の始まりだと伝わっています。瀧山寺鬼祭りの主役である鬼面をかぶる冠面者は、この滝壺で汲んだ水で身を清めます。



3 アサギマダラのさと

地域の方がお世話をしている花に囲まれたガーデン。秋には薄桃色のフジバカマの元に、旅するチョウとして知られるアサギマダラが訪れます。



5 瀧山寺三門

鎌倉時代に建てられたとされる三門です。両脇に仁王像が安置され、軒回りには、魔除けと装飾を目的とした隅鬼が載せられています。三門の尾垂木が、一か所だけ逆になっていることから、「さかさ垂木」の伝承があります。

2022.10