



ウォーキング前の準備

①ウォーキングのシューズ

- 発汗に対する吸水性や吸湿性に優れている素材
- 底は厚く、弾力性や柔軟性があり、滑りにくいもの
- 足指の付け根の部分が簡単に曲がり、付け根部分から踵(かかと)までは固いもの
- 土踏まずがフィットするもの

②持参するとよいもの

- 歩数計 ●夏は帽子、タオル、水など ●冬はマフラー、手袋などの防寒具
- 底は厚く、弾力性や柔軟性があり、滑りにくいもの
- 夜間は街灯などのあるコースを選び、事故防止のため、反射材や懐中電灯などを用意しましょう。

③ウォーキング前には、必ず準備運動をしましょう

急に運動をはじめると、体がついていかず、足がつったりします。運動の前にはアキレス腱をふくらはぎ、太ももを伸ばすなど、下半身のストレッチを重点的に行うと、筋肉の柔軟性が増し、効果的にウォーキングが出来ます。できれば全身のストレッチを行うことをおすすめします。

効果の上がるウォーキングの歩き方



BIWAKO 歩きながらポイントで健康ポイント

BIWA-TEKU ビワテク

バーチャル Virtual walking reality ウォーキングラリー

モバイル Mobile walking reality スタンプラリー

健康手帳 Health note

健康促進に関するアクションで健康ポイントのためよう!

ポイントをためて『健康で長生き!』を目指そう。自分の健康は『自分』で守る。

こちらから無料でダウンロード

詳細はBIWA-TEKU公式サイトへ

【問合せ】 守山市健康福祉部すこやか生活課 TEL 077-581-0201



全11コースご案内

- ① 守山の歴史を感じるコース
- ② 吉身街中散策コース
- ③ 野洲川立入河川敷コース
- ④ 小鳥のさえずりとせせらぎコース
- ⑤ 守山の移りゆく街並みと自然を感じるコース
- ⑥ 神社仏閣を巡るコース
- ⑦ 寺院散策コース
- ⑧ 鳩の森公園～野洲川沿いの周回コース
- ⑨ 四季折々の水・森・山を感じるコース
- ⑩ 湖岸から比良山系を望むコース
- ⑪ 中洲の野洲川横断コース

守山市総合政策部スポーツ振興課
〒524-8585 滋賀県守山市吉身二丁目5-22
TEL 077-582-1169 FAX 077-582-0539
http://www.city.moriyama.lg.jp/



もりやま

MORIYAMA WALKING MAP
ウォーキングマップ

ウォーキングの注意事項

- ① 体調の悪いときは無理をして歩かない
病気が悪化したり、主治医と相談してから行うようにしてください。
- ② 天候に注意
 - 暑い時
 - 炎天下は避ける
 - 帽子・サングラスなどで直射日光を避ける
 - こまめに水分(水・スポーツドリンク)の補給を行う
 - できるだけ日陰を歩く
 - 具合が悪くなった場合は日陰で休み、水分補給、首筋、両腕、太ももの内側に、なるべく冷たい水をかける
 - 寒い時
 - 厚着をして、寒を防ぐ
 - 手袋を着用(ポケットに手を入れるのは危険です)
- ③ ルールやマナーを守りましょう
自動車や自転車に気をつけて、気持ちの余裕を持って、盛り合います。
- ④ ウォーキングを行う時間帯
食後2〜3時間後くらいが良いと言われています。
空腹時は血糖値が下がっているため、めまいなどを起こしやすく、あまりおすすり出来ません。
また、食後すぐは、消化のことを考えると避けた方が良いでしょう。
運動することによって筋肉に多量の血液を送らなければならなくなるため、消化器系の臓器に血液が流れにくくなり、食べ物が消化されにくくなってしまいます。

ウォーキングの効果

① 気分転換効果

外の空気を浴びて、軽い運動をすることでリラックスした気分になり、気分転換できて、ストレスも緩和されます。

② 血行促進効果

血行がよくなると、消化器系の調子も良くなり、体の調子がらくらくとストレスには効果的です。

③ 自律神経安定効果

ウォーキングを続けていると精神的に気分が楽になるような感覚があります。そのような感覚の時は、β(ベータ)エンドルフィンという、爽快感や幸せを感じるホルモン物質が放出されるということが解明されています。

④ 寝たきり防止効果

心臓や肺の機能が高められ、体力のある身体がつけられます。生活習慣病の危険因子である血糖値や高血圧、血液中のコレステロールを改善します。血管の弾力性が増し、血流が良くなり、生活習慣病を予防したり改善したりする効果が出ます。筋肉が増えることで、日常の活動範囲が広がります。骨が丈夫になり、骨粗しょう症の予防に役立ちます。

- 凡例
- コンビニ
 - スーパー
 - 公共トイレ
 - 休憩場所
 - 駐車場

① 守山の歴史を感じるコース

約3.6km
徒歩約45分



② 吉身街中散策コース

約3.6km
徒歩約45分



③ 野洲川立入河川敷コース

約3.4km
徒歩約45分



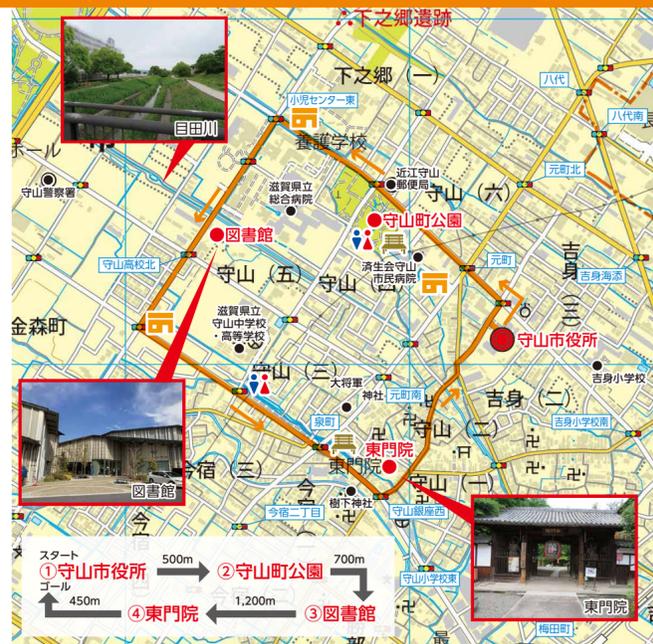
④ 小鳥のさえざりとせせらぎコース

約3.5km
徒歩約45分



⑤ 守山の移りゆく街並みと自然を感じるコース

約2.9km
徒歩約40分



⑥ 神社仏閣を巡るコース

約4.7km
徒歩約60分



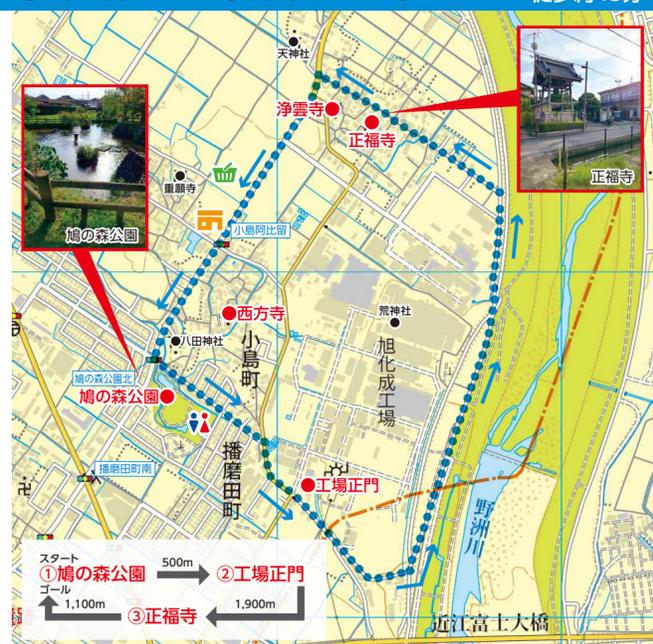
⑦ 寺院散策コース

約5.7km
徒歩約75分



⑧ 鳩の森公園～野洲川沿いの周回コース

約3.5km
徒歩約45分



⑨ 四季折々の水・森・山を感じるコース

約4.0km
徒歩約50分



⑩ 湖岸から比良山系を望むコース

約4.0km
徒歩約50分



⑪ 中洲の野洲川横断コース

約3.5km
徒歩約45分

