牛久市

いばらきヘルスロード コースマップ

歴史を感じて…

自然を体で感じて…

日本遺産を肌で感じて…

観光名所を見て感じて…

“歩いて”
“感じて”
牛久のまち

季節の風を感じて…

牛久市公式キャラクター
ラーシク

©SHINOBU ARIGA

牛久市内コース全体図

地図表示の解説

■■■■：ヘルスロード

カロリー消費： 男性 体重70kg、女性 体重55kgを基準にして消費カロリーを出しています。

エネルギー消費量(kcal)=1.05×3.0（メッツ）※×時間×体重（kg）

※3.0 メッツ=4.0km/ 時、平らで固い地面を歩いたときの運動強度

全コースに案内板が設置されました！

ウォーキングの際にご活用ください！

＊看板の色はコースによって異なります。

＊看板の設置が難しい所には、道路マーキングを施工しております。

コース地図凡例

◎	市役所		ヘルスロードステーション（完歩スタンプ設置場所）	⛩	神社
Ⓨ	消防署		桜スポット	卍	寺院
⊗ ✕	警察署・交番		紅葉スポット	🚹🚺	一般トイレ
文	学校	P	駐車場		バス停
〒	郵便局	GS	ガソリンスタンド		信号
©	コンビニ				

※ P 🚹🚺 は休館日等により使用できない場合があります。

もくじ

牛久市内コース全体図 / 凡例 / もくじ 1~2

ウォーキングについて 3~5

効果 / 理想的なフォーム /ウォーキングの前と後
靴の選び方・履き方 /安全に行うために

牛久市内いばらきヘルスロードのご案内 6

※（No. ）は県の登録番号です。

1 牛久大仏散策コース（No.145） 7~8

2 鎌倉権五郎景政物語コース（No.146） 9~10

3 遠山保全林・谷津田散策コース（No.160） 11~12

4 牛久自然観察の森と女化紅葉巡りコース（No.159） 13~14

5 ひたち野みずべ公園散策コース（No.173） 15~16

6 ひたち野うしく駅グリーンハーモニーと運動公園散策コース（No.067） 17~18

7 三日月橋さくら散策コース（No.240） 19~20

8 牛久沼かっぱの小径コース（No.066） 21~22

9 シャトー通り散策コース（No.068） 23~24

各コースの見どころ 25~28

牛久市ヘルスロード完歩申請書 29

スタンプ押印表 30

ウォーキングの効果

※ 慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医にご相談ください。

ウォーキングは気軽にできる「有酸素運動」です。次のような良い効果がたくさんあります。

生活習慣病予防

血糖値を下げたり、血圧を下げる効果があります。また「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。

心肺機能の向上

習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力の向上といった体力の維持・向上につながります。

肥満を防ぐ

エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。

ストレス解消

気分転換やストレス解消につながり、心身の健康向上に役立ちます。

参考：「健康づくりのための身体活動基準2013」(厚生労働省)

病気予防のめやす

一定以上のウォーキングや身体活動は、さまざまな病気や病態の予防につながるといわれています(下表参照)。また、歩数だけでなく、運動強度も重要であることがわかっています。自分にとっての中強度活動(速歩きなど)を20分以上取り入れるとより効果的です。

でも、スポーツが苦手、時間がないという方は…
今よりも**「1日1000歩(約10分)プラスして歩く」**ことから始めてみましょう。

1日の平均歩数	中強度の活動時間	予防できる病気・病態
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護、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、骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8,000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム(75歳以上)
9,000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12,000歩	40分	肥満
12,000歩(うち中強度の活動が40分)以上の運動は、健康を害することも…		

参考：中之条研究（東京都健康長寿医療センター研究所青柳幸利氏）

距離や時間にこだわらず、生活の中でこまめに動くよう心がけましょう!!

【例えば…買い物の時】
・少し遠くに駐車して歩く
・一周店内を見てから買い物を始める
・エレベーターやエスカレーターを使わず階段で移動する

理想的なウォーキングフォーム

ただ歩くだけでは健康効果は得られません。美しく疲れにくいウォーキングフォームを身につけ、より効果的にウォーキングに取り組みましょう。

- 目線はまっすぐ15m先を
- 呼吸は自分のリズムで
- 肘をやや曲げて腕を大きく振る
- 膝を伸ばして大きく前へ
- 着地はかかとから
- 頭は揺らさずしっかりと
- 肩は力を抜いてリラックス
- 腰の回転で歩幅を広げて
- 親指の付け根で地面を蹴る

普段より「かかと1つ分(5~7cm)」程度**大きめの歩幅**で

歩くスピードは速すぎず遅すぎず!!

適切な速度の目安は**普段よりも速く、きついと感じない程度**です

ウォーキングの前と後

準備運動

徐々にからだをあたためることが大切

【目的】
・からだをあたため(エネルギー代謝を高め)ケガの発生を防ぐ
・からだを柔らかくし、スムーズに動くようにする
・今から運動するぞ!という意識を高める

【実際に行う時】
・体操(ストレッチ)
　➜ウォーキング(前半はゆっくり)
・ゆっくりウォーキング
　➜体操(ストレッチ)
　➜ウォーキング

整理運動

急に止めずに徐々に終わらせることが大切

【目的】
・運動で下肢に溜まった血液の循環を促す
・運動で凝った筋肉を柔らかくし、ケガを防ぐ
・運動で緊張した神経を休める

【実際に行う時】
・ウォーキング(後半はゆっくり)
　➜体操(ストレッチ)
　　マッサージ　　など

ウォーキングをする際の靴について

靴の選び方

【材　質】
軽くて通気性が良いもの

【つま先】
指先が動かせる程度の余裕があるもの

【土踏まず】
中敷きで支える形のもの

【足の甲】
締め付けずひもやマジックテープで調整できるもの

【靴　底】
・動きに合わせてしなやかに曲がるもの
・厚みがあり、クッション性が良いもの

【かかと】
しっかり包み込むもの

靴の履き方

専用の靴でなくてもOK

❶ 靴ひもは履く時は緩め、靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくる。

❷ 両手で靴ひもの端をそれぞれ持ち、かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと収めたら、足首のひもを締める。

❸ 体重をつま先へと移動し、かかとを上げた体勢で靴ひもでしっかり固定する。

【ウォーキングを安全に行うために】

- ☐ **準備運動・整理運動**を忘れずに行いましょう
- ☐ 自分の体調や体力に合わせて、**無理せずマイペース**で歩きましょう
- ☐ **体調がすぐれない時、天候が悪い時は中止することも検討**しましょう
- ☐ 歩いている時、思わぬ事故やケガが起こらないよう**周囲に注意**しましょう
- ☐ 熱中症予防のために適度な**水分補給**を心がけましょう

  汗をかくことで体温の上昇を防いでいます。汗となる体内の水分が不足すると熱中症などを起こす危険があります。喉が渇いたと思う前に、水分補給を!!

- ☐ **夜道では反射材**を身につけましょう

  夜道を歩く際に目立ちにくい服装(黒っぽい服装など)では、自動車などは近くに寄らないと歩行者に気がつきません。
  反射材を身につけることで歩行者の存在に早く気がつきます。
  反射材を使用したキャップやスニーカー、キーホルダーなどを身につけて歩きましょう。

全９コース

牛久市内いばらきヘルスロードのご案内

ヘルスロードとは…
身近な場所で誰もが気軽に歩け、ふるさとの再発見と自分の健康増進にチャレンジするためのウォーキングコースのことです。

No.	コース	距離	スタート・ゴール地点
1	牛久大仏散策コース	9.0km	奥野生涯学習センター
2	鎌倉権五郎景政物語コース	8.4km	奥野生涯学習センター
3	遠山保全林・谷津田散策コース	9.6km	牛久自然観察の森ネイチャーセンター
4	牛久自然観察の森と女化紅葉巡りコース	7.9km	牛久自然観察の森ネイチャーセンター
5	ひたち野みずべ公園散策コース	2.6km	ひたち野うしく駅西口
6	ひたち野うしく駅グリーンハーモニーと運動公園散策コース	5.1km	牛久運動公園(体育館玄関)
7	三日月橋さくら散策コース	5.6km	三日月橋生涯学習センター
8	牛久沼かっぱの小径コース	7.6km	牛久駅西口
9	シャトー通り散策コース	3.8km	牛久駅東口

日ごろ気づいていない牛久市の歴史や文化、自然をあなたの足で、目で、耳で、肌で感じてみませんか？

ぜひウォーキングを日常生活の一部として取り入れ、健康増進に役立てましょう!!