

「柏尾川を歩いてみよう! 走ってみよう!」

柏尾川健康づくりコースガイド

～柏尾川沿いでの健康づくり応援します～

鳥や魚のいる水辺の風景や桜並木のプロムナードなどが魅力の柏尾川。そんな気持ちのいい川沿いの道での健康づくり、あなたもトライしてみませんか。



戸塚区のシンボル柏尾川。区の花デザインマークのモチーフでもある桜並木の美しいこの川沿いが、区民の元気を育む身近な健康づくりの場として、より多くの人々に利用され親しまれていくように。そうした想いから、戸塚区役所では、プロムナードに柏尾川健康づくりコースガイドとポイントガイドを設置するとともに、それらを活用した健康づくりをサポートするこのリーフレットを作りました。

個々のペース、それぞれの楽しみ方で、ゆとりを持って健康づくりに取り組める。この広々とした川沿いの空間だからできること。一人ひとりの元気を応援します!



【発行】戸塚区役所 区政推進課 企画調整係
〒244-0003 横浜市戸塚区戸塚町157-3
TEL 866-8327 FAX 865-1051

R100 当館配合率100%再生紙を使用しています



柏尾川プロムナードを利用したウォーキングやジョギングで、楽しく、安全かつ効果的な健康づくりを進めていくためには、注意すべきポイントがあります。

① “運動の効果”を理解しましょう………
～十分な効果を得るには「速く」ではなく「長く」～

②③ “服装”を整え、“準備体操と整理体操”を忘れずに………
～歩き始める前にしっかりと準備を～

④ “正しい姿勢”でリズムカルに………
～自分のフォームをチェックしよう～

いきなりではなく、“段階的に”取り組みましょう
～まずはゆっくりと歩いてみることから～



1 ウォーキングの主な効果

筋力がつき足腰が強くなり、骨も丈夫になります。また、歩くことで脳が活性化し老化防止にも役立ちます。



体内の血液の循環が良くなり、血管機能の向上や高血圧の抑制に効果があります。



心地よい水辺の風景を楽しむことで**ストレスの解消**にもなります。

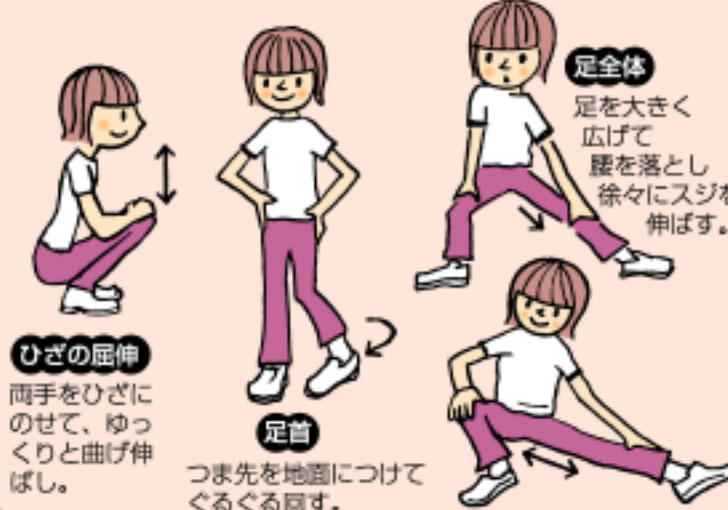


手軽に日常的に消費エネルギーを増やせることから、**減量、ダイエット**に有効で肥満を防止します。

3 準備体操と整理体操を忘れずに

ウォーミングアップのためのストレッチは、これから使う筋肉を伸ばすことでコンディショニングづくりと、けがの予防になります。ゆっくり大きく行ってください。

また、疲労回復を早め、後々に疲れを残さないようクーリングダウンのためのストレッチも行いましょう。



<コースを通行する時の注意>
プロムナードには、歩行者と自転車の通る場所が分離されているところがあります。安心して利用できるよう、通行マナーを守りましょう。

<楽しく安全に川と親しむために>
堤防の川側の部分は、大雨の時、増水すると水が流れます。そのため、雨が降ってきた時、降りそうな時、増水している時は川に近づくのはやめましょう。

2 適した服装や靴を選ぼう

水分
歩く前や運動中には、十分に水分補給をしましょう。

万歩計
歩数を把握しましょう。

手袋
寒い時は手袋をしましょう。

帽子
日よけや寒い時に

ウェア
夏は、木綿など通気性や吸湿性の良いもの。冬は、体温を保ち通気性や吸湿性の良い脱ぎ着のしやすいものを。

靴下
汗を吸収しやすく厚手のもの

靴
つま先に1cm程度の余裕のあるもの
かかととはびったり
軽く安定しているもの
通気性、吸湿性の良いもの

4 正しい姿勢でリズムカルに

健康づくりのためのウォーキングは、散歩のようにただ歩くだけでは効果がありません。正しい姿勢で歩き運動効果を高めましょう。

呼吸も一定のリズムを保ちましょう。

あごを引いて視線はまっすぐ先を見て。

腕は大きく振りリズムカルに。

歩幅は大きくすることが運動効果をあげるポイント。

姿勢をピンと伸ばそう。

着地はかかとからつま先へ。足裏全体を使うイメージで。



<歩幅を測ってみよう> ポイントガイドは、それぞれ概ね250m間隔で設置されています。たとえば、2区間分500mの距離を600歩で歩いたとすると、 $500 \div 600 = 0.83$ となり、歩幅は約83cmという計算になります。スピードアップやレベルアップを図るとききの基準値として把握してみましょう。

<ジョギングは> 「歩くようなゆっくりとしたペースで走ること」が大切です。スピードにこだわることなく距離を伸ばし時間をかけて走りましょう。ペースに気をつけたジョギングはウォーキングと同様な効果が期待でき、一層の心肺機能アップにもつながります。

柏尾川健康づくり コースガイドマップ

戸塚スポーツセンターを利用しよう!
駅から徒歩3分と便利で気軽に利用できるスポーツ施設です。トレーニングルーム(有料)を利用して、柏尾川を走りませんか。シャワー室や更衣室も利用できますので、遠方からでも安心してお越しください。 ●電話 045-862-2181

このマップの見方

柏尾川健康づくりコース

- 周囲コース(約5.4km)
- 直線コース(約2.5km)
- 水辺コース(約1.9km)

プロムナードや水辺の通路を結ぶコースを紹介しています。1周約5.4kmの周囲コースは長距離コースです。朝日橋から金井公園までの約2.5kmの直線コース、それに、川に近い高水敷きを通る水辺のコースがあります。運動の目標や体調などに合わせてルートを選んでみてください。

コースガイド



このマップを紹介した大きめのコースガイド看板が、プロムナード内3か所に設置してあります。

ポイントガイド



周囲コースのプロムナードには、コースガイドのほか、約250m間隔で、柏尾川に関するコラムの書かれたポイントガイド(地点標)が設置してあります。健康づくりのレベルに合わせて活用してみてください。

ポイントガイドの使い方

散策をする人には

それぞれのコラムを楽しみながら、周囲コースをのんびり1周してみましょう。

ウォーキングをする人には

歩行距離の目安にしてください。また、万歩計を使えば概ねの歩幅も計測できます。

ジョギングをする人には

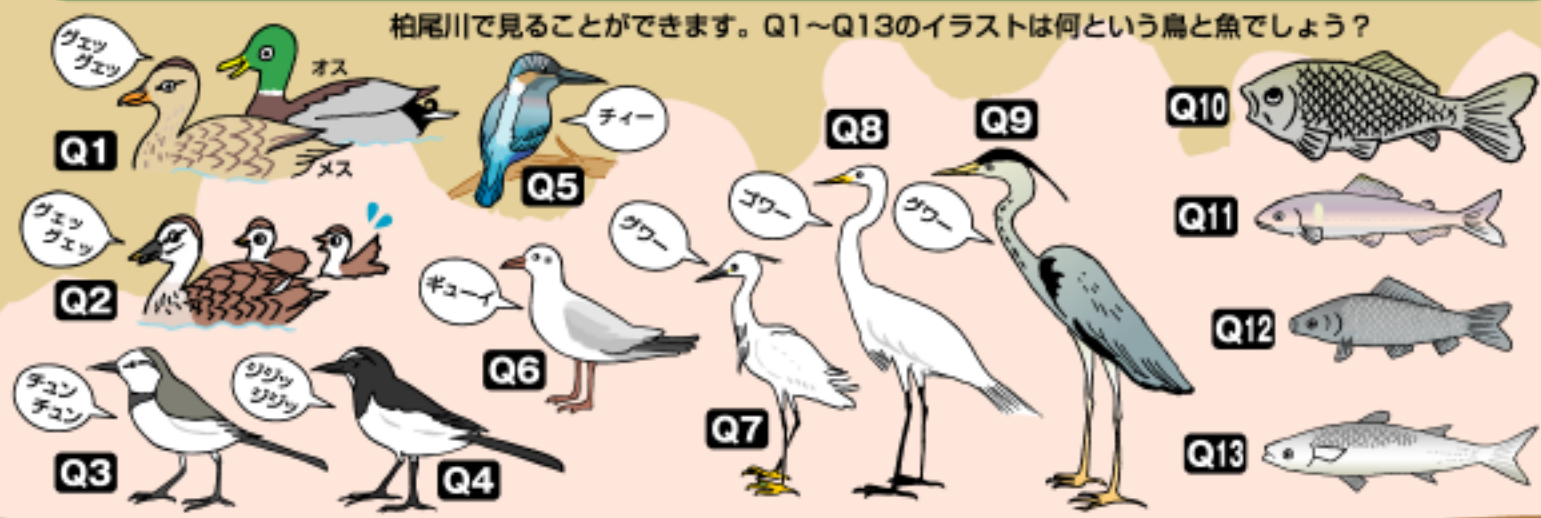
走行距離やラップタイムの目安にしてください。



柏尾川クイズラリーに チャレンジしよう!

「柏尾川健康づくりコース」沿いにあるポイントガイドには、柏尾川で見られる生き物のことや柏尾川に関するコラムが書いてあります。次のクイズは、柏尾川に関する問題です。答えは各ポイントガイドにありますので、川沿いを歩きながら全問正解にチャレンジしてみよう!

柏尾川で見ることができます。Q1~Q13のイラストは何という鳥と魚でしょう?



金井公園を利用しよう!

野球場・テニスコート・芝生の多目的広場があります。また、園内を周回できるジョギングコースもあります。緑の木立に囲まれたさわやかな公園です。

クイズラリーの解答欄

- Q14 柏尾川沿いの桜並木は何本くらいあるのかな?
- Q15 柏尾川沿いに一番多く見られる桜の種類は何か?
- Q16 柏尾川沿いでも見ることができる、奈良県の吉野山で有名な葉と花が同時に咲く桜の種類は何でしょう?
- Q17 葉っぱが桜餅に使われる桜の種類は何でしょう?
- Q18 「戸塚区の花」ってなんだか知ってる?
- Q19 柏尾川はどのあたりで海に出るんだろう?
- Q20 柏尾川はどこから流れているの?

Q1	Q11
Q2	Q12
Q3	Q13
Q4	Q14
Q5	Q15
Q6	Q16
Q7	Q17
Q8	Q18
Q9	Q19
Q10	Q20