



すこやかーな

# けんこう南知多プラン ウォーキングマップ その3

## 楽しく歩こう南知多 師崎・大井・片名地区

### 〈師崎コース〉

どこからでも歩いてみよう！  
自然に親しみ通学路を見守るコース

### 歩く時のポイント



準備運動と整理運動には軽い体操やストレッチを行いましょう！

- ①ふくらはぎ
- ②太もも表側
- ③太もも裏側
- ④肩
- ⑤二の腕



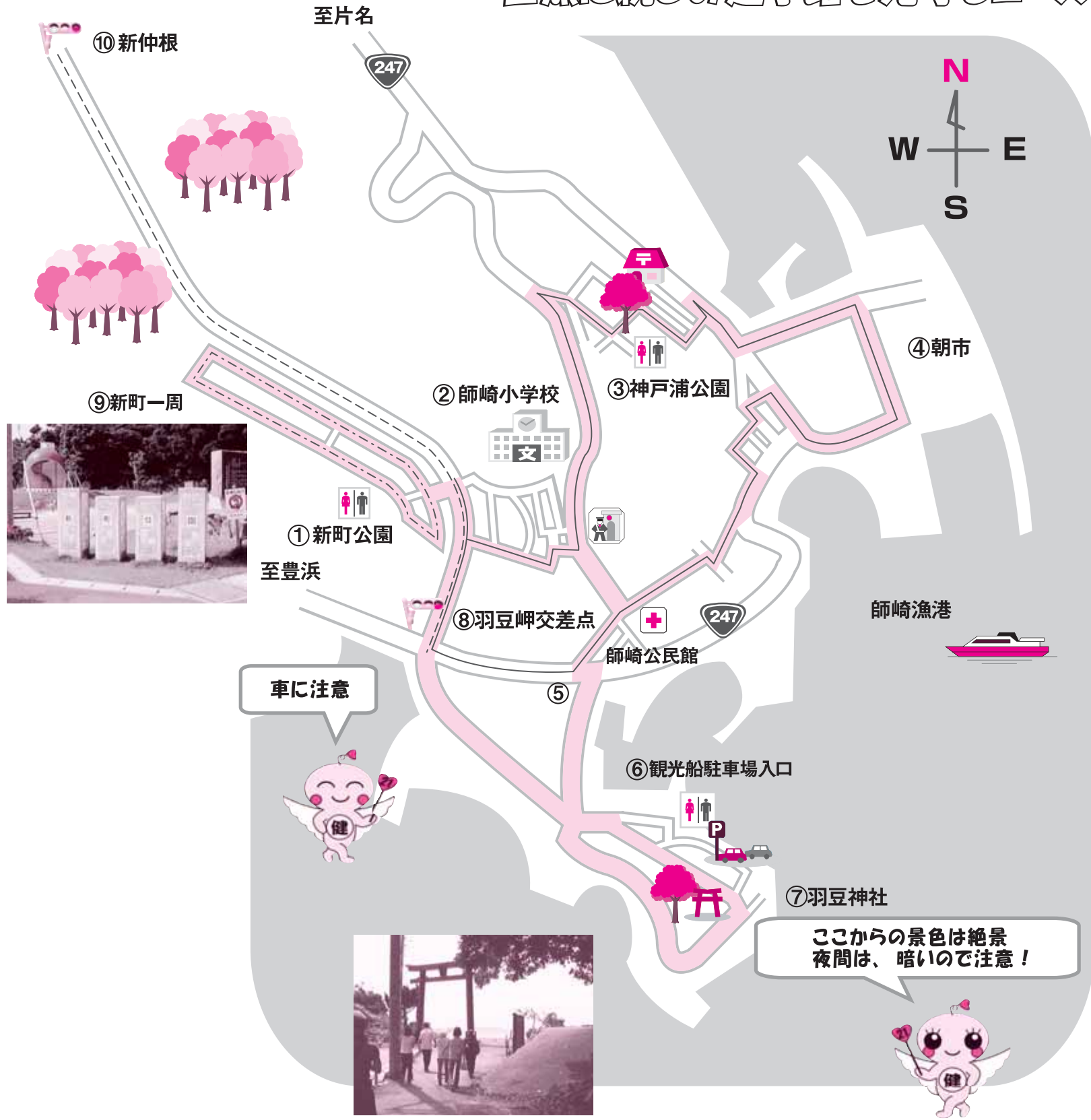
かかとを地面につけたまま伸ばします。  
 バランスをとりながらつま先を後方へ持ち上げます。  
 つま先を地面から上げて、太もも裏を伸ばします。  
 ひじを伸ばしている腕を軽く引きながら肩を伸ばします。  
 二の腕を反対の手で押さえるように伸ばします。

### ウォーキングフォームのポイント

- ①頭は揺らさずしっかりと！  
からだの上下左右の余分な揺れに注意して、頭の位置をムダに動かさないようにしましょう。
- ②目線はまっすぐ  
美しい姿勢を作るためには、あごを軽く引き、やや遠く(15m先くらい)を見る感じで。
- ③呼吸は自分のリズムで  
呼吸は無理せず、意識せず、自分の自然なリズムで歩くのがイチバンです。
- ④肩は力を抜いてリラックス  
肩の力を抜けば、腕の振りはスムーズに、歩きは軽快になります。
- ⑤ひじはやや曲げて、腕を大きく振りましょう！  
ひじを軽く曲げて振れば、腕は疲れにくくなり、さらに大きく振れば歩幅は広くなります。
- ⑥腰の回転で歩幅を広げて  
腰の回転を意識すれば、自然と歩幅は広がります。さらに、股関節周辺の筋肉が使われ、運動効果も上がります。
- ⑦膝を伸ばしてかかとから着地  
膝を伸ばして歩けば、自然にかかとから着地します。かかとから着地をすれば、歩幅が広がります。
- ⑧しっかりと大地をキック  
かかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、つま先で大地をしっかりキック！これが大事です。



師崎コース	距離	所要時間	
		速歩 (1km10分)	のんびり (1km15分)
師崎Aコース(1周) ①新町公園～②師崎小学校～③神戸浦公園～④朝市～⑤～⑥観光船駐車場入口⑦羽豆神社～⑧羽豆岬交差点～①新町公園1周	4.7km	47分	70分
師崎Bコース ①新町公園～③神戸浦公園～④朝市～①新町公園	2.9km	29分	44分
師崎Cコース ⑨新町一周	1.0km	10分	15分
師崎Dコース ⑧羽豆岬⇄⑩新仲根往復	2.4km	24分	36分



ここからの景色は絶景  
夜間は、暗いので注意！

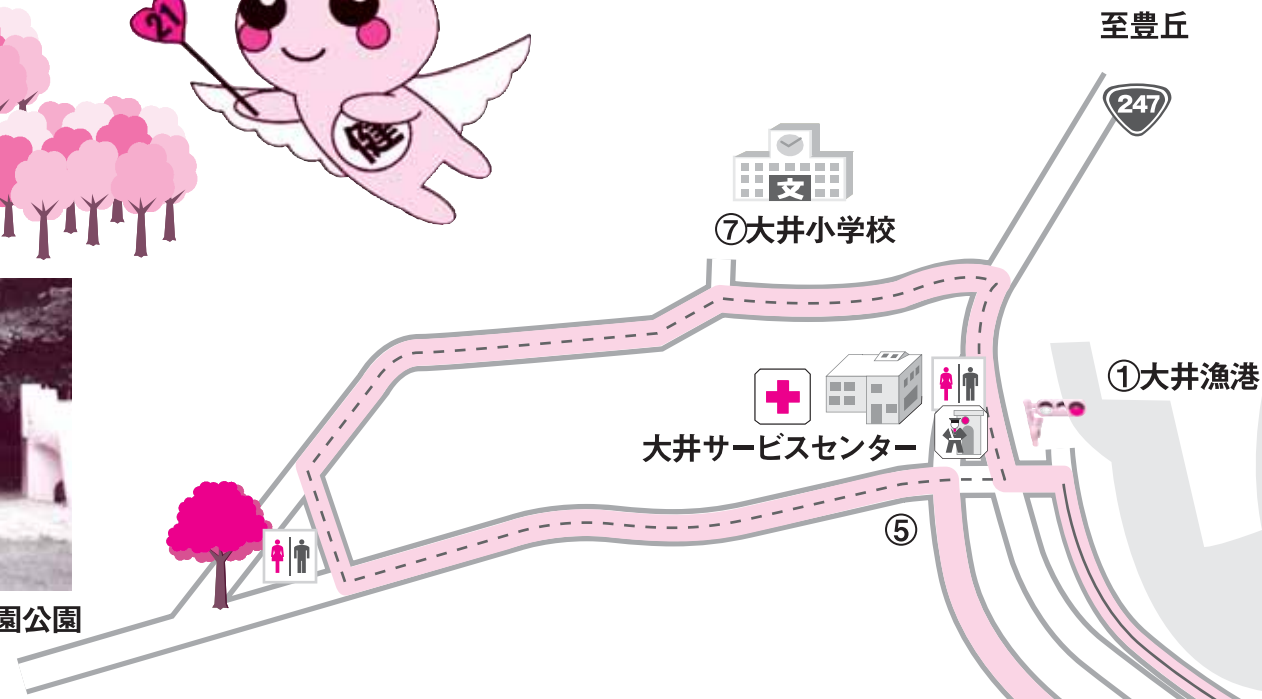


# 〈大井・片名コース〉

歩行は連続しなくてもかまいません。ちょっとした時間を見つけて歩きましょう。毎日続けることが大切です。



⑥西園公園



至豊丘

①大井漁港

⑦大井小学校

大井サービスセンター

⑤



②聖崎公園

③長谷公園

師崎中学校

④チッタナポリ

モンテジェルソ公園

歩道を歩こう



車に注意

⑧片名バス停

247

至師崎



坂道がキツイのほってくだってのほって絶景!!



大井・片名コース		距離	所要時間	
			速歩 (1km10分)	のんびり (1km15分)
大井Aコース (1周)	①大井漁港～②聖崎公園～③長谷公園～④チッタナポリ～⑤～⑥西園公園～⑦大井小学校～①大井漁港	4.4km	45分	65分
大井Bコース	①大井漁港⇄④チッタナポリ1周	2.2km	22分	33分
	①大井漁港⇄④チッタナポリ2周※	3.0km	30分	45分
大井Cコース	①大井漁港～⑥西園公園～⑦大井小学校～①大井漁港	1.5km	15分	23分
片名コース	⑧片名バス停⇄④チッタナポリ1周	1.6km	16分	24分
	⑧片名バス停⇄④チッタナポリ2周※	2.4km	24分	36分

※チッタナポリ外周道路1周は0.8km

## お菓子のエネルギーを速歩で表示してみると

速歩90分 450kcal	速歩50分 250kcal	速歩25分 125kcal
------------------	------------------	------------------



## お酒のエネルギーを速歩で表示してみると

速歩50分 250kcal	速歩30～40分 150～200kcal	速歩15分 75kcal
------------------	-------------------------	-----------------

