

OBUSE WALKING MAP

② 東部地区

● OBUSE

小布施ウォーキングマップ 東部地区

コースの長さ：Aコース…約5km Bコース…約3.5km
所要時間：Aコース…50分～75分 Bコース…35分～55分
※所要時間はあくまで目安です

ウォーキングにお勧めの季節 … 春～秋

● 消費カロリー 一覧 (コースを完歩した場合の目安)

あなたの体重	歩く速度	
	時速 6 km	時速 4 km
70kg	A コース…258kcal B コース…181kcal	A コース…276kcal B コース…193kcal
60kg	A コース…221kcal B コース…155kcal	A コース…237kcal B コース…165kcal
50kg	A コース…184kcal B コース…129kcal	A コース…197kcal B コース…138kcal

消費カロリー計算方法は、メッツ法を使用。計算式は厚生労働省の『健康づくりのための運動指針 2006』の中から簡易換算式を使っています。
メッツ値は、「国立健康・栄養研究所の2012年4月11日改訂」の『改訂版身体活動のメッツ (METs) 表』を参考に計算しています。
計算して出したカロリーは平地で固い地面を歩いた場合の消費カロリーになりますので実際には、多少消費カロリーが増えると思われます。

● 効果的な歩き方

① 視線は前方を

下を向くと猫背になります。
少し遠くを見て歩くとうれしいですよ。

② 姿勢を良く

身長を1cmくらい伸ばす気持ちで。

③ かかとから着地

すねの筋肉をよく使います。
つまづきにくくなります。

④ ダイナミックに腕を振る

肘を90度に曲げ、手を軽く握り、親指は差さるだけ。
両腕をへその前で交差させるように大きく振る。

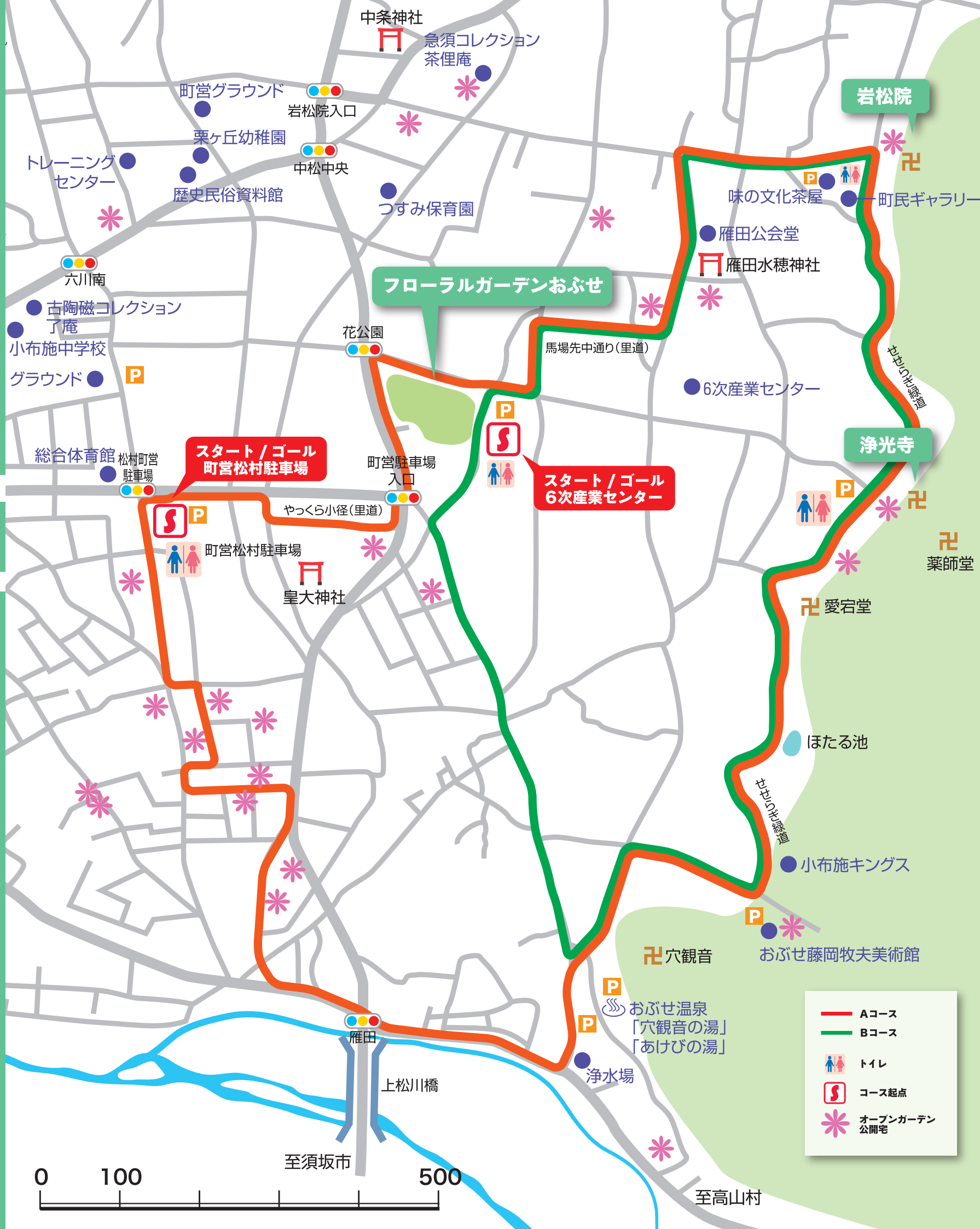
⑤ つま先(親指)で蹴る

地面に親指の跡を残すようなイメージで蹴る。

⑥ 歩幅の目安

直立して体を前傾したときに自然に1歩前に出たくらいが目安。

このような歩き方をするだけで歩幅が大きくなり、ただ歩いている→効果あるウォーキング! というように変わっていきます。
ただし、歩幅の広い早歩きは予想以上に膝や腰に負担もかかります。膝や腰に不安のある方、体重が多めの方は歩幅を広くしすぎない方がよいでしょう。



東部地区コースの見どころ

岩松院

本堂の大間には21畳敷の天井絵、葛飾北斎晩年の大作「八方睨み鳳凰図」があります。
戦国の武将・福島正則や俳人・小林一茶ゆかりの古寺でもあり、境内には福島正則の霊廟や一茶が「やせ蛙まけるな一茶これにあり」と詠んだ蛙合戦の池があります。



浄光寺

国の重要文化財に指定されている薬師堂があります。
毎月第1日曜日に薬師堂内で護摩法要が行われ、どなたでも祈願をしていただけます。また縁結びのお薬師さんとしても親しまれ若い男女も多く訪れています。



フローラルガーデンおぶせ

季節ごとの花々の変化をみられ、歩くたびに移りかわる花の景色が楽しめる場所です。北斎の鳳凰図をモチーフに草花を組み合わせた「鳳凰花壇」や「鑑賞温室」、花の売店があります。また、園内に洋食レストラン「小布施花屋」があり、地元産の野菜や果物を使った創作料理が大変人気です。



各コースの紹介

① 西部地区

コースの長さ：Aコース…5.5km Bコース…3km

② 東部地区

コースの長さ：Aコース…5km Bコース…3.5km

③ 北部地区

コースの長さ：Aコース…5km Bコース…3km

④ 中心部

コースの長さ：Aコース…4.5km Bコース…3.4km

⑤ 南部地区

コースの長さ：Aコース…5km Bコース…3km

◇ ウォーキングの効果

体にいい有酸素運動

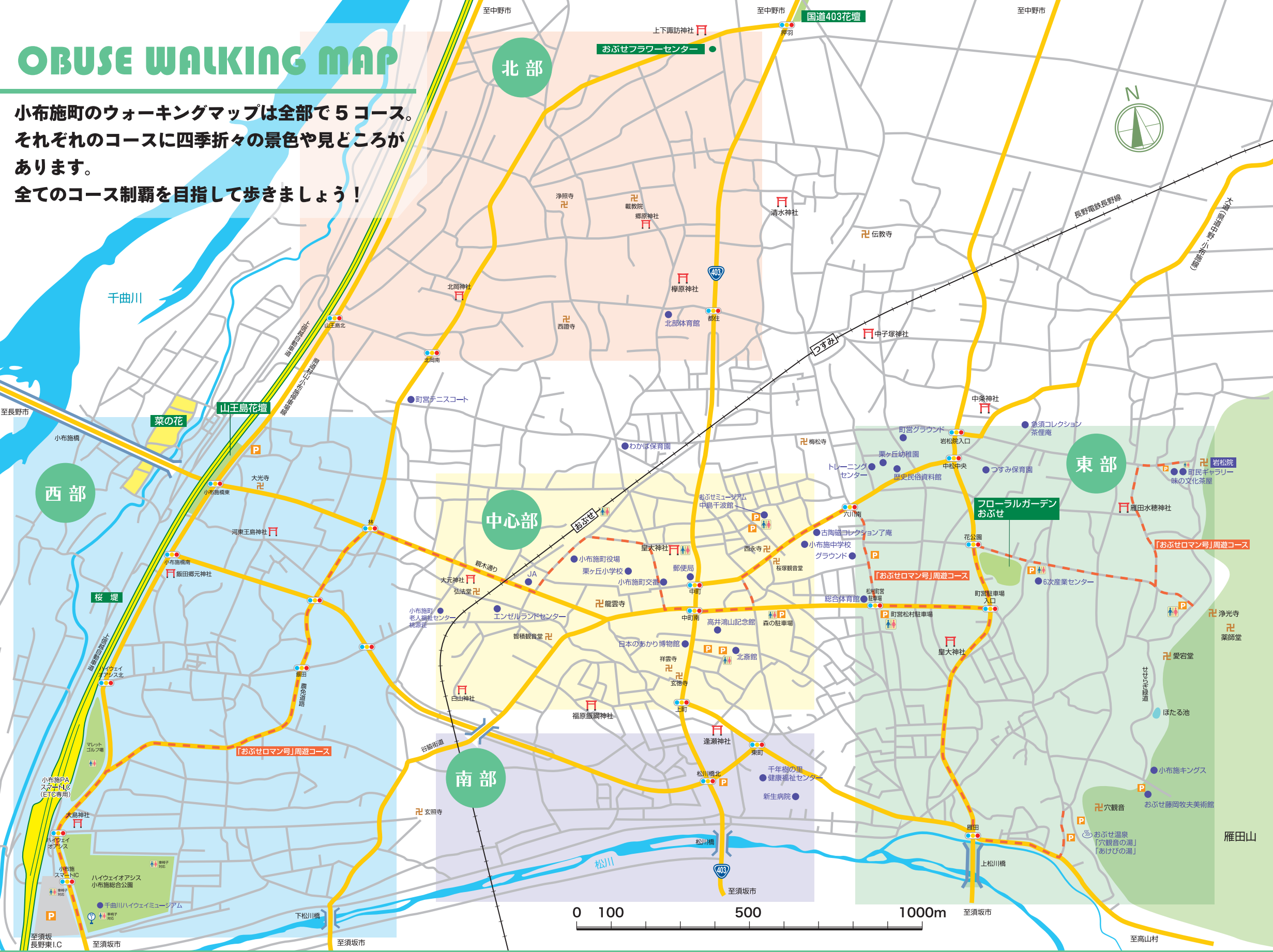
体内に酸素を十分にに取り込みながら行う運動を、有酸素運動といいます。
ウォーキングは有酸素運動のひとつで、いつでも、どこでも手軽にできる運動です。
歩くことによって筋肉はリズムカルに動き、血液の循環が良くなります。また運動に必要なエネルギーを作るため、体内に取り込まれた酸素を利用して脂肪を燃焼します。その結果、心臓や肺の働きが盛んになったり、肥満の予防・解消につながります。ウォーキングを継続的に行うと高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防・改善に大きな効果を発揮します。



- 心臓や肺の機能が向上し、持久力がアップする
- 動脈硬化や高血圧、糖尿病、心臓病など生活習慣病の予防や改善に有効
- 血液の循環が良くなり、筋肉の緊張やコリを緩め肩こりの予防と改善に役立つ
- 肥満の予防や解消、体重コントロールに役立つ
- 歩くことで適度な刺激が骨に加わり、骨粗鬆症の予防に役立つ
- 歩くことが苦でなくなり、日常生活が活動的になる。

OBUSE WALKING MAP

小布施町のウォーキングマップは全部で5コース。
それぞれのコースに四季折々の景色や見どころがあります。
全てのコース制覇を目指して歩きましょう！



準備運動・整理運動

ウォーキングの前後にストレッチを行いましょう。
ウォーキング前のストレッチは、筋肉や関節の動きを良くすることでケガを予防し、ウォーキングの効果をより引き出します。また、ウォーキング後のストレッチには疲労を軽減する効果があります。



アキレス腱・ふくらはぎ



ももの裏側



ももの前側



背中



胸・肩



腰・尻

ストレッチのポイント！

- ・呼吸を繰り返しながら
- ・気持ちのいい伸びを感じて
- ・1ポーズにつき10秒キープ