

# AIKAWA Health Promotion Walking Course 愛川町健康づくり散策コース

## 運動の準備



運動ができるスペースを確保しましょう  
痛みがある場合は無理のない範囲で行いましょう  
医師による運動制限がある方はその指示に従いましょう  
運動前後には水分補給をしましょう



愛川町・愛川町健康づくり推進委員会

## 「愛川町健康プラン」の実践

愛川町健康プランでは「愛川健康のまち宣言」を軸に、「健康管理」、「身体活動・運動」、「休養・心の健康」、「食生活・食育」、「家庭・地域での健康づくり」の5つの分野を掲げています。



ウォーキング等の「身体活動・運動」をはじめ、各分野の健康づくりの実践により、『心豊かな愛川』を築いていきましょう。

【発行】  
愛川町役場 健康推進課  
電話 046-285-2111(代表)  
FAX 046-286-5021  
住所 〒243-0392 愛川町角田251-1  
愛川町健康づくり 緑葉

**散策コース全体図**

散策コースは、神社やお寺、町の名所・旧跡を巡るコースで、7コースあるよ。どのコースも、1時間くらい(4km~5km)で歩くことができるので、自然や歴史を感じ、楽しみながら歩きましょう！

健康づくり散策コース HPはこちらから  
QRコード

交通ルールを守って、安全に歩きましょう。

## 「ウォーキング」で健康づくり ～歩く姿勢と歩き方～

「ウォーキング」は運動効果の高い運動で、かつ比較的容易に取り組むことができ、健康増進に大いに役立ちます。

### <歩く姿勢のポイント>

- 視線は4~5m先の下方に合わせる。
- 肩の力を抜き、背筋を伸ばして歩く。
- かかとから着地しつま先に体重を移動して歩く。
- 肘は80度に曲げ、後ろの振りを大きくして歩く。



### <歩き方のポイント>

- 胸を張った良い姿勢で、やや広い歩幅で歩きます。
- 腕の振りは、肩の力を抜き、肘を軽く曲げ、肩甲骨が滑らかに移動する感じでやや大きく振ります。
- みぞおちから下が脚になるようなイメージで動きます。
- かかとから着地し、足裏全体に体重をのせ、キックします。
- 少し汗ばむようなペースを保ちます。

### <服装について>

- 春：朝の気温差が激しいため、脱着しやすいアウターを準備しましょう。インナーは吸汗性・速乾性のあるシャツが快適です。
- 夏：風通しがよく、吸汗性・速乾性のある服装がおすすめです。直射日光を避けるため、帽子を被りましょう。
- 秋：寒暖差があるので、その日の天候に合わせて、吸汗性・速乾性のあるシャツに、薄いアウターやウィンドブレーカーを準備しましょう。
- 冬：ウィンドブレーカーやタイツ・手袋等、防寒対策をしましょう。

## 1 ひびらの 日々良野 散策コース

日々良野の台地から撚糸の街並みを眺め、あいかわ公園や石小屋ダムを巡るコースです。川北児童館からは「一里坂」、「真名倉坂」と長い上り坂となり、上り切った後は、なだらかな下り坂で歩きやすいコースとなっています。

歩行距離	歩行時間	消費カロリー(目安)
約 4.4 km	約 60 分	347kcal

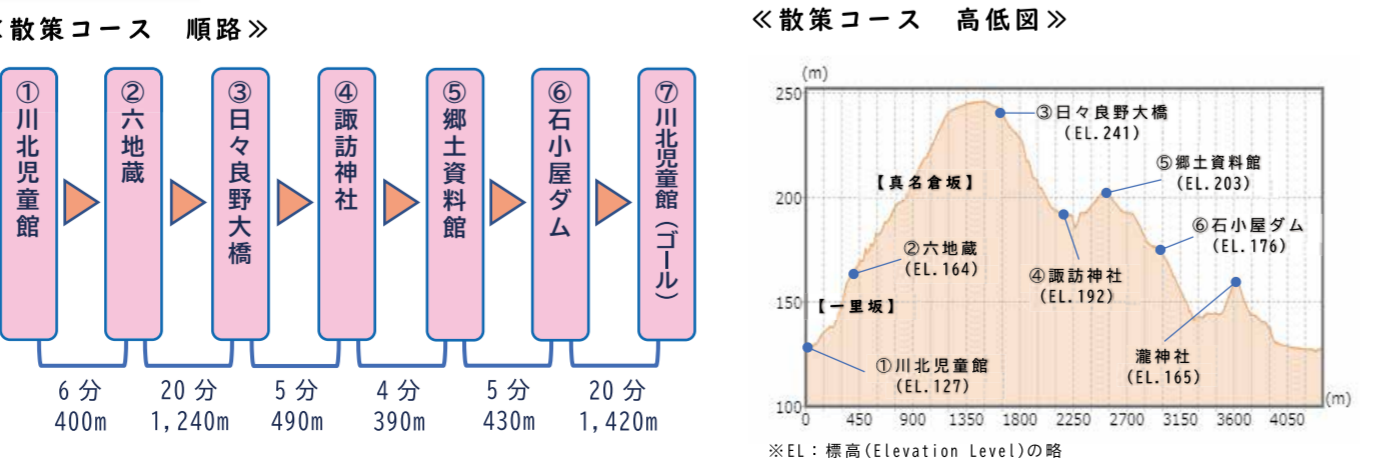
【散策コースのポイント】

- 川北児童館から六地藏までの「一里坂」は急な上り坂です。また、六地藏からは距離のある上り坂となるので、呼吸を整えて歩きましょう。
- 坂道を上り切ると、なだらかな下り道となるので、半原の山並みを眺めながら、気持ちよく歩けます。
- あいかわ公園からは、宮ヶ瀬ダム(堤体)にも行くことができます。

◆消費カロリー算定(目安)  
※コース状況を考慮し、運動強度は5.5METsとしました。  
例 60 kgの方が60分(1時間)歩行  
5.5METs×1時間×60kg×1.05 = 346.5kcal

※消費カロリー おにぎり2個分

●消費カロリーを試算してみよう  
5.5METs×1時間×( )kg×1.05 = ( ) kcal



## 2 はんばら 半原 散策コース

町の最高峰の仏果山(747m)や高取山(705m)の山並みを眺めながら、自然豊かな宮沢川沿いや半原台地を歩くコースです。

歩行距離	歩行時間	消費カロリー(目安)
約 5.3 km	約 80 分	461kcal

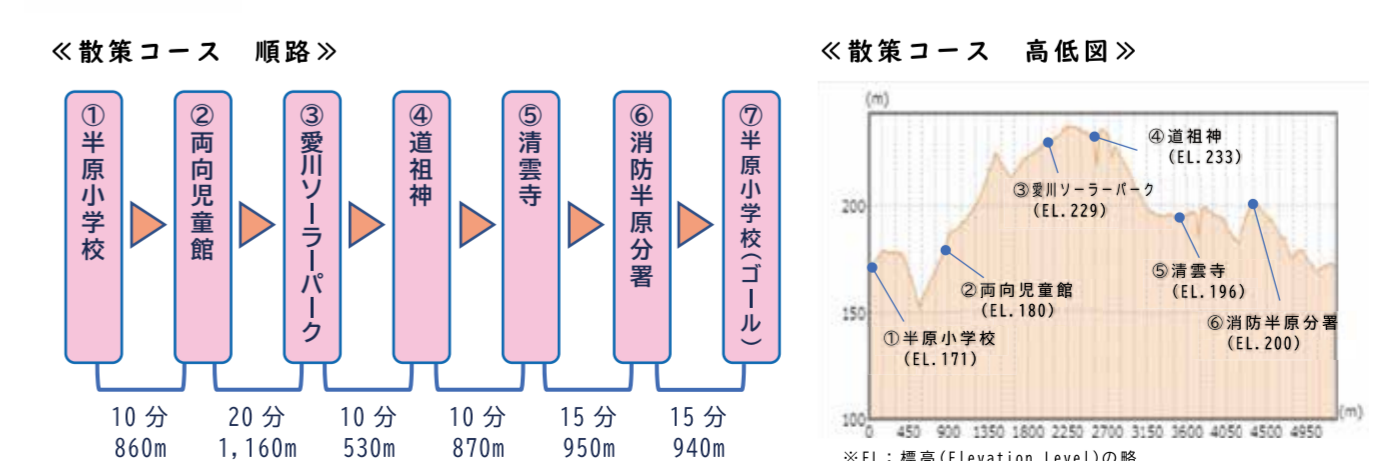
【散策コースのポイント】

- 高低差はあるものの、比較的緩やかな坂道と平坦な半原台地を歩くコースです。
- 宮沢川の心地よいせせらぎを聞きながら、ひんやりとした風を感じて、気持ちよく歩けます。
- 清雲寺の「一背負い門(ひとしよもん)」は、「神奈川のむかし話50選」に選ばれた逸話があります。

◆消費カロリー算定(目安)  
※コース状況を考慮し、運動強度は5.5METsとしました。  
例 60 kgの方が80分(1.33時間)歩行  
5.5METs×1.33時間×60kg×1.05 = 460.8kcal

※消費カロリー おにぎり2.5個分

●消費カロリーを試算してみよう  
5.5METs×1.33時間×( )kg×1.05 = ( ) kcal



## 「消費カロリー」を意識して 進める健康づくり

食事メニューには、「摂取カロリー」を提示しているものもありますが、運動で消費するエネルギー量「消費カロリー」は、次の計算式で算出できます。食事と同様に、運動における消費カロリーも意識していきましょう。

●運動量 (METs×運動時間) × 体重 × 1.05

※METs(メッツ)とは  
運動量の強度を示す単位で、安静時を1として、その何倍カロリーを消費するかを表したものです。

消費するMETs(メッツ)は、ウォーキングやジョギング、自転車等の運動の種類によって異なります。また、ウォーキングのメッツは、速度等の運動強度によって異なり、ゆっくり歩き(1時間で3km程度)で3メッツ、やや早歩き(1時間で4km程度)で4メッツ、早歩き(1時間で5km程度)で5メッツが目安となります。

運動の種類	運動強度(METs)
ウォーキング【平地】	
ゆっくり (3km/1時間)	3.0
やや早い (4km/1時間)	4.0
早い (5km/1時間)	5.0
軽いジョギング	6.0
ランニング	8.0
自転車(軽い負荷)	4.0
水泳	8.0

例) 60 kgの方がやや早く1時間歩いた場合  
●4 METs×1時間×60kg×1.05 = 252 kcal  
一般的な鮭おにぎり(180kcal)で換算すると、1.4個の消費カロリー(252kcal÷180kcal)となります。

おにぎり 1.4個