

裾野市ウォーキング特集

出歩きたくなるまち 裾野

あなたにあったスタイルで!



寄り道ウォーキング

福祉保健会館とベルシティ裾野を発着とする全18コースを週替わりで歩きます。自分のペースで歩くことができます。

時①9月15日(火) ②9月23日(水) いずれも9時~10時

所①福祉保健会館 ②ベルシティ裾野

距離/2~6km

他寄り道ウォーキングは、毎週火曜日と水曜日に行っています。日程を確認して気軽に参加してください。



寄り道ウォーキングコース

☎健康推進課 992-5711

すそのウォーキング

福祉保健会館を発着とし、富岡地区内のコースをウォーキングします。

時10月25日(日) 9時~12時

受付▶9時~9時30分 ※少雨決行

所福祉保健会館

距離/約6km

所要時間/約60分

☎健康推進課 992-5711

第26回富岡地区カントリーウォーク

富岡地区の自然や歴史を感じられる全5コースがあります。室町時代から戦国時代を通じて葛山を領有していた葛山氏の墓所や居館跡などを巡ります。

時11月3日(火) 8時15分~

所富岡第一小学校グラウンド

距離/約4.8km

☎富岡地区青少年育成連絡会
永田隆之 090-1824-6776



カントリーウォーク
コース見どころ

東西公民館 歴史探訪講座

地域の史跡や石造物などを講師の案内で巡り、知られざる歴史などを再発見できます。

☎東西公民館 992-6677

さとやまレンジャー(親子体験学習)森づくり

東地区の森林で、木々や自然を楽しみながらウォーキングします。ウォーキング後は、輪切りクラフトや森の中での演奏会も実施します。

時12月6日(日) 9時~15時

所公文名地内 ※詳しくは参加者に案内します。

距離/約4km

所要時間/約60分(ウォーキング)

期12月2日(水)

☎NPO法人里山会公文名ファイブ
須藤九十九 090-2689-6913

東地区史跡探訪ウォーキング大会

見目神社(麦塚)を出発し、不動の滝(滝頭)を経由するコースをウォーキングします。史跡探訪も兼ねています。

時令和3年1月17日

(日) 9時~

所見目神社(麦塚)

距離/約5km

所要時間/約180分

☎市民課地区振興係
995-1874



登山、ハイキング

県内・県外の山で、景色を楽しみながら、登山・ハイキングをします。

時毎週土曜日か日曜日 6時~

※実施は天候で決定します。

距離/約5~6km

所要時間/約300~360分

費実費(交通費)

持弁当(昼食)

☎裾野麓峰山の会

合谷守明 090-4853-1583

新型コロナウイルス感染拡大の状況によって、掲載したイベントを中止・延期する場合があります。詳しくはお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症の拡大による影響で、家で過ごす時間が増え、生活リズムが乱れている人も多いのではないのでしょうか。心身の健康のために運動はしたいけれど、人混みは不安というあなた。人混みを避け、体を動かすことができるウォーキングはいかがでしょうか。

伊豆八十八札所巡礼

弘法大師が開基した伊豆半島にある八十八札所を歩いて巡礼します。往復は専用バスを利用します。寺で住職の法話を聞き、お勤めを行います。

時①毎月第2水曜日 ②毎月第3水曜日

所市役所

距離①約15km ②約7km

費実費（交通費）

申☎長泉巡礼会 後藤隆徳 090-8956-9990

ノルディック・ウォーク体験会

中央公園内でノルディック・ウォークの体験をします。

時毎月第4土曜日 9時～

所中央公園

費500円（ポールレンタル代）

☎全日本ノルディック・ウォーク連盟
上級指導員 土屋光広 090-4231-1562

ウォーキングの準備

帽子

通気性の良いものにしましょう。

マスク

可能な限り着用し、三密（密閉、密集、密接）のいずれかに該当する場所を極力避けましょう。マスクを着けた運動は体への負担が大きくなるので注意が必要です。

上着

気温の変化に対応するため、ウィンドブレーカーなど、脱着しやすいものを用意しましょう。

靴

日頃から履きなれた運動靴にしましょう。

リュックサック

両手を振って歩けるよう持ち物はまとめましょう。水筒や雨具、ばんそうこうなどケガへの備えも必要です。

着替え、タオル

汗をかいたら着替えができるようにTシャツを1枚持ちましょう。タオルは必需品です。

ウォーキングで病気予防

運動は各種疾患の罹患率・死亡率を下げることやメンタルヘルス・生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。さらに高齢者は歩行など日常生活の身体活動が、寝たきりや死亡を減少させる効果が示されています。

歩数	中強度の活動時間	予防できる病気
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……。

症状が
重い・
深刻

症状が
軽い・
深刻
ではない

引用：中之条研究「1年の1日平均の身体活動からわかる予防基準一覧」

※中強度の活動：歩く・軽い筋トレをする・掃除機をかける・洗車する・子どもと遊ぶなどの活動の強度

ウォーキングに慣れたら挑戦しよう！オクトーバー・ラン&ウォーク2020

オクトーバー・ラン&ウォークは、秋冬シーズンに向けて、10月を特別な1カ月間と位置づけ、スマートフォンアプリで走行距離を計測、記録します。友人・職場の仲間同士や全国・地域の参加者と走行・歩行距離を競いながら、スポーツの秋を楽しみませんか？

時10月1日(木)～31日(土)

内10月中の走行・歩行距離を全国や地域の参加者と競います。累計相応距離に応じて、対象店舗で利用できる割引クーポンが配布されます。

申指定アプリをインストールし、参加してください。

●ランニングの部▶TATTA

●ウォーキングの部▶SPORTS TOWN WALKER

☎産業振興課 995-1825

(株)アールビーズ 大会運営事務局 october@runners.co.jp

