

# 高師

## ウォーキングマップ

そのほかウォーキングコース盛りだくさん!



地域を巡り心も体もあったかし

### A・Bコース

笑顔あふれるあったかしコース

高師小学校を発着点とし住宅街を歩きながら、道の高低差や四季を楽しめるコースです(ショートコースと長距離コースの2コースがあります。)

- Aコース** 歩行距離 約2.8km 歩行時間 約40分 歩数目安 3,900歩
- Bコース** 歩行距離 約1.5km 歩行時間 約25分 歩数目安 2,300歩

### Cコース

元気あふれるミラまちコース

高師緑地公園内やミラまち内をウォーキングするコースです。



- 歩行距離 約3.2km
- 歩行時間 約50分
- 歩数目安 4,600歩

### Dコース

歴史あふれるしらすぎコース

浜道地区体育館を発着点として、梅田川付近を歩きながら神社や自然を楽しむ長距離コースです。



- 歩行距離 約4.8km
- 歩行時間 約1時間15分
- 歩数目安 6,900歩

## ウォーキングをはじめる前の注意

- コースの状況や体調に気をつけ、安全にウォーキングを楽しみましょう
- 当日体調が悪いとき(発熱、全身のだるさ、吐き気、動悸、めまい等)や痛みのある場合には、運動を中止しましょう。
- 持病等がある方で運動を始める場合は、まず主治医に相談しましょう

### 夏期には、熱中症、脱水症に注意しましょう

- こまめに水分・ナトリウム補給(運動中は15分に1回の補給を意識しましょう)
- 日中の高温時をさけて運動をする
- 帽子を利用し、直射日光をさける

### 冬期には、寒さ、道路での転倒に気を付けましょう

- 防寒のために上着、セーター、手袋を着用する
- 路面凍結時には、転倒事故に気を付ける

### ストレッチ

長時間歩く時は、ケガや事故防止のために「準備運動」をしましょう。終了後は、疲労回復を促進させるために「整理運動」を忘れずに。



### 正しいウォーキングの仕方



### 無理せずできることから始める身体活動!!

身体活動…安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての動きのこと。家事・労働・運動・通勤・通学などの「生活活動」と健康・体力の維持増進のための「運動」があります。

### 今より+10分多くからだを動かしましょう!!

子ども	高齢者	成人
スポーツ、体育の授業、クラブ活動、通学や家事の手伝いなどの身体活動 毎日60分以上 さらに運動を週3日以上	身体活動 1日40分以上 (6,000歩/日)	身体活動 1日60分以上 (8,000歩/日)
さらに運動を週3日以上	さらに、筋力トレーニング週2~3日	

※バスケットボール、サッカー、水泳などの強度が高い運動

★この推奨値は目安です。無理せずに自分のペースでコツコツとからだを動かす時間を増やしましょう  
 ★スクリーンタイム(テレビの視聴や、ゲーム、スマホの使用など)や座りっぱなしの時間を短くし、じっとしている時間を減らしましょう  
 ★運動のやりすぎには注意しましょう  
 ウォーキングアプリ あいち健康プラスを活用しよう!ダウンロードはこちら▶

## 高師緑地とニュータウンでいきいき散歩 元気あふれるミラまちコース

- 歩行距離 約3.2km
- 歩行時間 約50分
- 歩数目安 4,600歩

スタート&ゴール: 高師緑地公園

沿道施設: 曙幼稚園、空池橋、弥生橋、ドラッグストア、スーパー、スポーツクラブ、マンション、はなみ公園、つつじ公園、くすのき公園、高師郵便局、高師郵便局前、バスフィッシュスポーツ倶楽部、大善うどん

注意: 開通していない場合はドラッグストアの前を通る

高師緑地公園: 古くは旧陸軍の演習場として使われていた。公園内には、野球グラウンド、ゲートボール場など広場がいくつもあり、緑豊かな園内をウォーキングすることもでき子供から高齢者まで幅広い世代で利用できる。

つつじ公園: 豊橋祇園祭の花火がきれいに見えます。

くすのき公園: 高師緑地公園

高師郵便局: 高師郵便局前

バスフィッシュスポーツ倶楽部

大善うどん