



# 桐生市ウォーキングマップ



桐生市



健康づくりの王様！ウォーキング	1ページ
効果的な歩き方	2ページ
靴の選び方	4ページ
マップ中のデータの見方	4ページ
安全なウォーキングを行うために	5ページ
準備運動、整理運動	6ページ

## ウォーキングマップ

①桐生川コース	8ページ
②梅田1丁目コース	9ページ
③堀マラソンコース	10ページ
④重伝建コース	11ページ
⑤桐生市保健福祉会館コース	12ページ
⑥渡良瀬川コース	13ページ
⑦桐生市運動公園周辺コース	14ページ
⑧新里町保健文化センター周辺コース	15ページ
⑨新里町総合グラウンド周辺コース	16ページ
⑩新里町社会体育館～山上城跡公園コース	17ページ
⑪黒保根町保健センター周辺コース	18ページ
⑫黒保根町水沼コース	19ページ

### 参考

「群馬県健康ウォーキングマップ」

出典：群馬県

◎文化財めぐりコース（新里町）

◎やまびこハイキングコース（黒保根町）

# 健康づくりの王様！ウォーキング

◎ウォーキングは、他のスポーツと違って場所や時間に縛られることなく始められる運動です。継続してウォーキングすることで、さまざまな健康効果が期待できます。

## 肥満の予防・解消

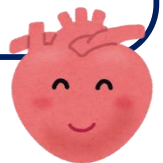
脂肪の燃焼にはたくさんの酸素を必要とします。酸素をたっぷり取り込むことのできるウォーキングは、皮下脂肪や内臓脂肪を減らす効果があります。



## 生活習慣病予防

中性脂肪や血糖値、血圧の改善効果などにより生活習慣病の予防・改善が期待できます。

また、深い呼吸と筋肉の収縮運動によって心肺機能が鍛えられ、心肺機能の向上や血管の若返りなどにも効果があります。



## 老化防止

酸素が多く取り込まれ、血流がよくなるため脳細胞が活性化されます。

ウォーキングを行う中で目から入る情報の刺激や道順、ペース配分などを考えることで脳が活性化され、脳の老化を防ぎます。



## 骨粗しょう症対策

日光に当たると、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが体内で作られます。また、骨に適度な荷重がかかるため、骨が丈夫になり骨粗しょう症を予防します。

## ストレス解消

外を歩くと、ストレスで生じた自律神経の不調が整えられます。軽い運動が心身ともに刺激を与え、体をリラックスさせることができます。



## うつ病予防に効果的！

うつ病の主な原因として仕事や人間関係からのストレスが関係しているといわれています。

研究により、適度な運動がうつ病予防に期待できることがわかってきました。中でもウォーキングは、気分的なリフレッシュ効果はもちろん、抗うつ薬のような役割（神経伝達物質のレベルの調節）をされると考えられています。緊張や不安、落ち込み、怒りなどの軽減に役立ちます。

# 効果的な歩き方

ウォーキングは脂肪を燃焼させ、肥満や生活習慣病を予防するのに適した運動です。効果的に行うためには、正しい歩き方で歩くことが大切です。誤った姿勢や歩き方を続けるとひざや腰に無理な負担がかかり、逆効果になるので注意しましょう。

## 目線はやや遠くを

下を向いて歩くと猫背になるので少し遠くをみましょう。



## 腕は楽にふる

ひじは曲げても伸ばしてもどちらでも構いません。曲げると指先はむくみにくく、早足には適しています。

## 姿勢よく

背筋を伸ばし、おなかが出っ張らないように。自然に腹筋、背筋を使います。

## つま先で蹴り、着地はかかとで

親指で蹴るようにするとふくらはぎもよく使えます。

## ☆歩くスピード

- ◎安全で効果的にウォーキングを行うためには、最初は「かなり楽」と感じるスピードから始め、少しずつ強さを増やして、「ややきつい（ちょっと息が切れるが、笑顔が保てる程度）」とを感じるスピードを目指しましょう。
- しかし、運動の強さの感じ方は個人差があるので、自分のペースでスピードアップすることが大切です。

### 速さの目安

普通歩き	1分間に60mくらい
早歩き	1分間に80mから100mくらい

- ◎変化をつけて歩いてみましょう。始めと終わりはゆっくりとしたスピードで行い、途中リズムに変化をつけることで、体のさまざまな部分に刺激が伝わり、シェイプアップ効果も期待できます。

## ☆呼吸を意識しながら歩く

- ◎鼻から吸って口から吐くように意識して呼吸を行いましょう。
- 呼吸を意識することで、体内に多くの酸素が送られ、血液の循環がよくなり、脂肪を効果的に燃焼します。無理はせず、呼吸のポイントを押さえて自然な呼吸を保ち、リラックスして歩くようにしましょう。



## ☆楽しくなるような目的を持って

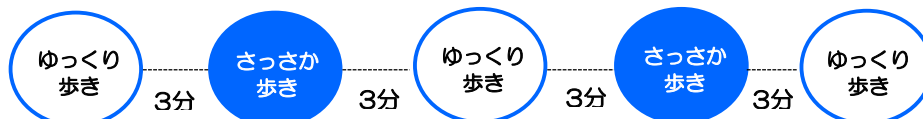
- ◎ただ漠然としたウォーキングよりも、目的のあるウォーキングのほうが長続きします。
- このコースの桜の花はいつ開花かな？とか、あのお店、もうすぐ開店かな？など、歩くことで心が楽しくなるような目的を探してみましょう。
- また、一人で歩くのが苦手な人は気の合う友人と歩いたり、サークルに入って仲間と励まし合うことで歩く意欲がわいてきます。



### まめ知識 ～効果的なウォーキング・・インターバル速歩・・～

“インターバル速歩”とは無理なく筋力・持久力を向上させることができ、加えて骨密度の増加や生活習慣病リスクの改善に効果があるといわれています。

インターバル速歩のやり方は、「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を交互に行うだけです。体力のない高齢者や忙しくて時間のとれない人にピッタリです。



- \* ゆっくり歩き、さっさか歩きを交互に繰り返す。
- \* 1日で速歩（さっさか歩き）の合計が15分、週4日以上が効果的。

## 靴の選び方

◎足は1日中歩いたりするとむくむため、朝と夕方ではサイズが変わります。自分の足の変化を知ったうえでサイズを選びましょう。

おすすめは、ヒモ、マジックテープのもの

つま先がきゅうくつでないもの

靴底は弾力性があり、つま先から3分の1の所で簡単に曲がるもの

素材は通気性がよいもの

サイズは足にぴったりのもの

かかとをしっかり支えてくれ、クッション性のよいもの

## マップ中のデータの見方

### ◎所要時間

分速80mで歩いた場合の時間です。所要時間は道路状況、歩く速度によって変化します。

### ◎歩数

歩幅70cmで歩いた場合の歩数です。人の歩幅により歩数は変化します。

### ◎消費エネルギー

消費エネルギー (kcal)

$$= 1.05 \times \text{エクササイズ (メッツ} \times \text{時間 (時))} \times \text{体重 (kg)}$$

\*エクササイズは身体活動の量を表す単位です。身体活動の強度(メッツ)に実施時間(時)をかけたものです。

\*身体活動の強度(メッツ)は分速81mの歩行として、3.3メッツ、体重は男性60kg、女性50kgとして消費エネルギーを計算しています。歩く速度や体重により消費エネルギーは変化します。



# 安全なウォーキングを行うために



## ○ウォーキング前の健康チェック

体調がよくないときや腰痛、ひざ痛などの症状があるときは無理せず中止しましょう。また、定期的に健診を受け、自分自身の体を知っておくことも大切です。

- ・次の質問で、自分の体調をチェックしてから始めましょう。一つでもチェックがある場合は無理せず、休みましょう。

## チェック

- 1 今日の体調はいかがですか。
- 2 昨日はよく眠れましたか。
- 3 頭痛、めまい、吐き気、腹痛はありませんか。
- 4 胸がドキドキする感じはありませんか。
- 5 だるい感じ、熱っぽい感じはありませんか。



## ○準備運動・整理運動を忘れずにしましょう。

いきなりウォーキングを始めては体に無理な負担をかけてしまいます。準備運動を念入りにしましょう。また、終了後は、筋肉痛予防、疲労回復のために整理運動をしましょう。※準備運動、整理運動は 6～7ページを参考にしましょう。

## ○水分補給をしましょう。

水分が不足すると脱水症状になり、血液が濃くなるため心臓に負担がかかったり、体温調節がうまくいかず熱中症にかかったりするおそれがあります。水分補給のポイントは早めに行うことです。まず、歩く前に必ず水分を補給し、歩いている途中や終了後も「のどが渴いた」と自覚する前に水分を補給しましょう。



## ○自分にあったペースで歩きましょう。

自分の体力に合わせて、頑張りすぎず自分のペースで歩きましょう。

## ○事故やけがのないようにしましょう。

車や足元には十分注意してください。雨雪で濡れた地面や段差で転ばないように注意しましょう。特に周囲が暗いときは、見えやすい白色や目立つ色の服装、反射するものを身に付けましょう。

# 準備運動、整理運動



準備運動で体を温め、ほぐすことで、けがの予防につながります。

また、ウォーキングが終わったら忘れずに整理運動を行いましょう。ウォーキングで使った筋肉をほぐし、心も身体もリラックスさせましょう。

## ◎手首、足首の回旋

手を組み、手首を回す。片足のかかとを上げ、つま先を軸に足首を回す。



## ◎膝の屈伸

膝に手をあて、両膝の曲げ伸ばしをす



## ◎ももの後ろとふくらはぎ

足を少し開き、膝に手をあてる。片足を浅く曲げ、もう片方の足を伸ばす



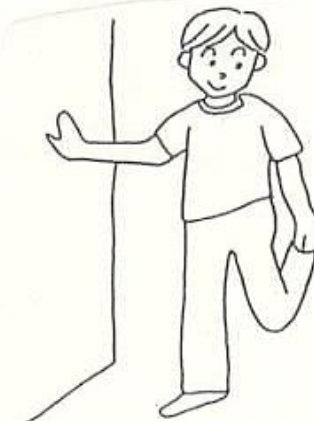
## ◎ふくらはぎ

後ろ足のかかとをしっかりと床につけ、体重を前足にかけ重心を前に移動させる。



## ◎大腿部前面

壁に手をつき、太ももを伸ばす。膝を曲げ、つま先を手で持ち、かかとをおしりにつける。





## ○体側

左手を腰にあて、右腕を上を振り上げ、体全体で左に曲げる。(逆も同様に)



## ○肩

片腕をもう一方の腕で抱えるようにして伸ば



## ○背伸びの運動

腕を上を伸ばし、背伸びをす



## ○頸部

頭に軽く手をそえ、頭を軽く傾けるようにゆっくり前後左右に力を加え曲げる。



## ○深呼吸

腕を前から上、斜めに開きながら、ゆっくり息を吸い、腕を横から下ろしながら、ゆっくり息を吐

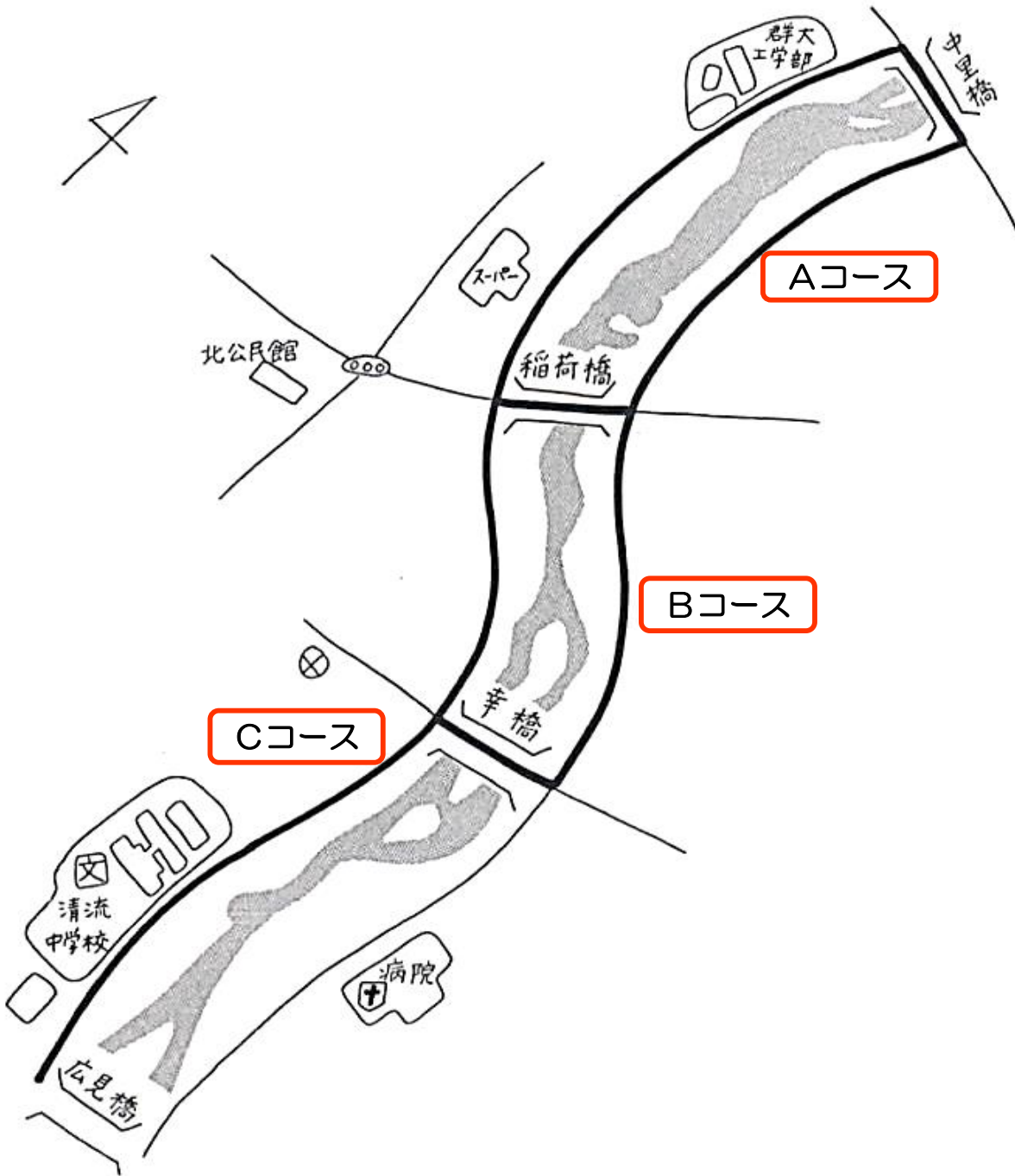


## 注意

- ◎呼吸を止めないようにしましょう。
- ◎20~30秒程度ゆっくり伸ばしましょう。痛いと感じない程度に伸ばしましょう。
- ◎ストレッチングする部位の筋が十分伸びている感覚を意識しましょう。
- ◎反動をつけたり押さえつけたりないようにしましょう。

# 1. 桐生川コース

コースの特徴：桐生川の四季折々の風景を眺めながら歩ける土手コースです。

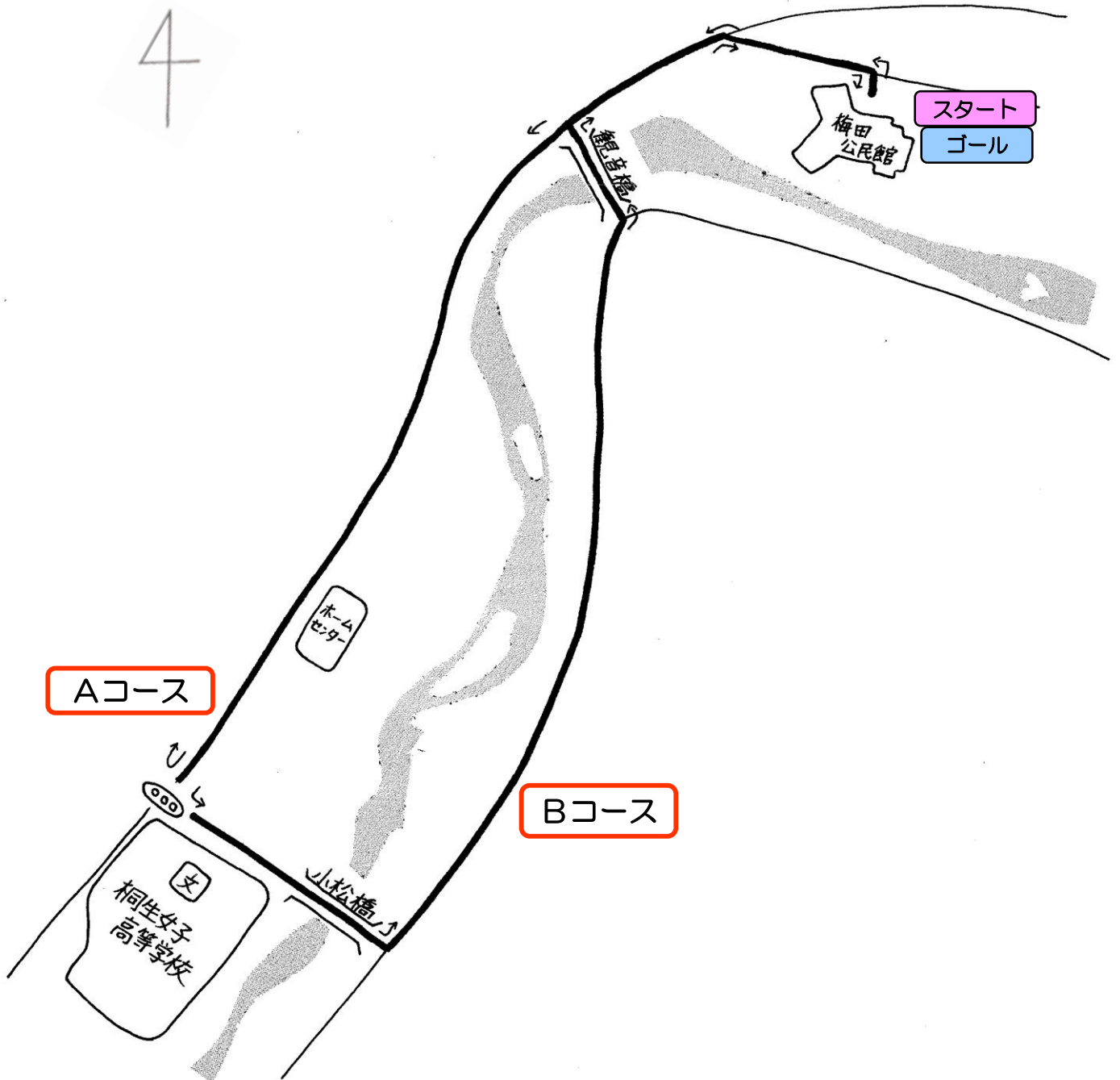


コース名	距離	所要時間	歩数	消費エネルギー	
A	中里橋～稲荷橋一周コース	約1,550m	約19分	約2,210歩	男：約66kcal 女：約55kcal
B	稲荷橋～幸橋一周コース	約1,210m	約15分	約1,730歩	男：約52kcal 女：約43kcal
C	幸橋～広見橋往復コース	約1,230m	約15分	約1,760歩	男：約52kcal 女：約43kcal

**NEW**

## 2. 梅田1丁目コース

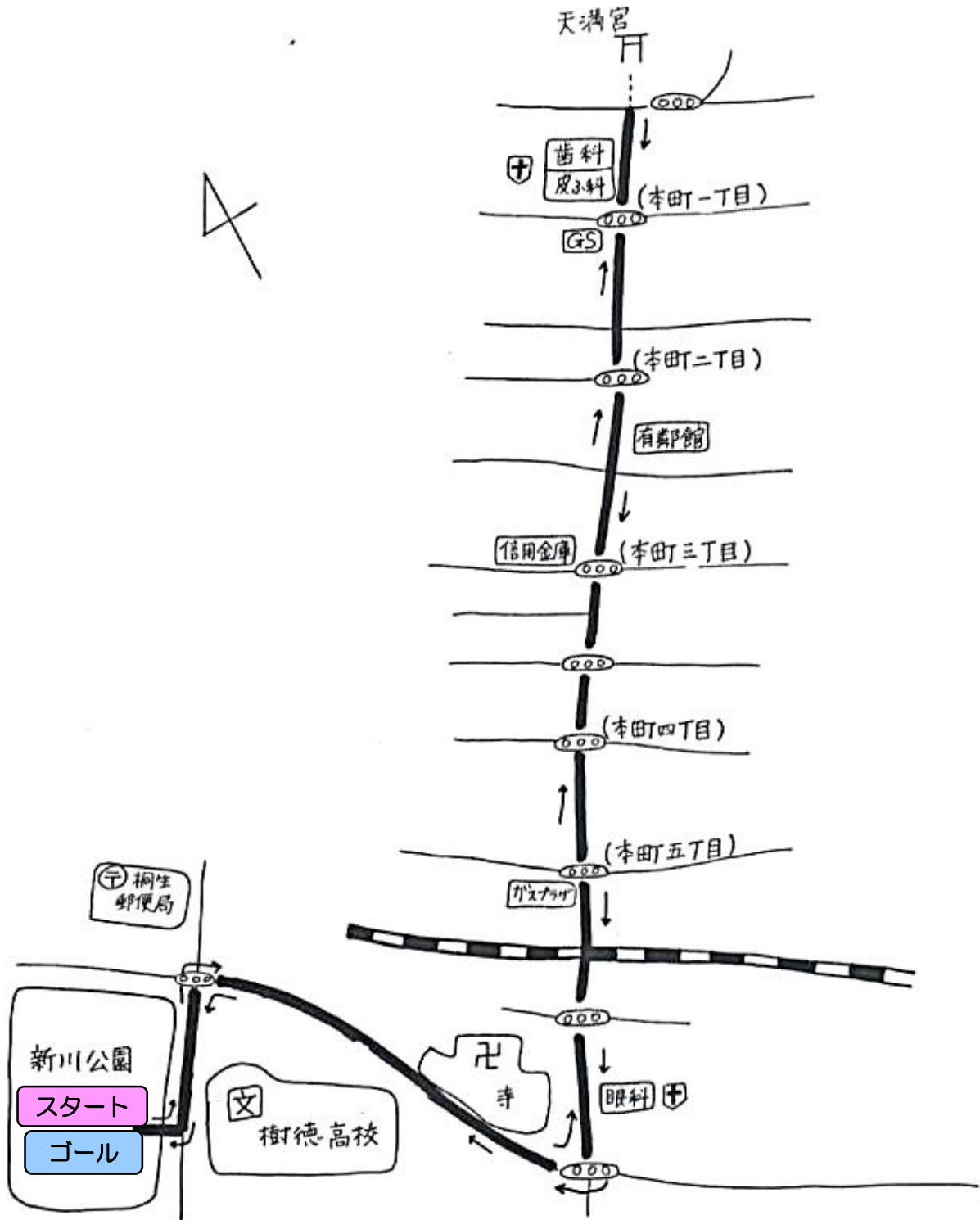
コースの特徴：梅田の山々の風景や川のせせらぎを聞きながら歩ける、自然にあふれたコースです。



コース名	距離	所要時間	歩数	消費エネルギー	
A	梅田公民館～桐生女子高等学校往復コース	約4,830m	約60分	約6,900歩	男：約208kcal 女：約173kcal
B	小松橋～観音橋経由コース	約5,095m	約64分	約7,279歩	男：約222kcal 女：約185kcal

### 3. 堀マランコース

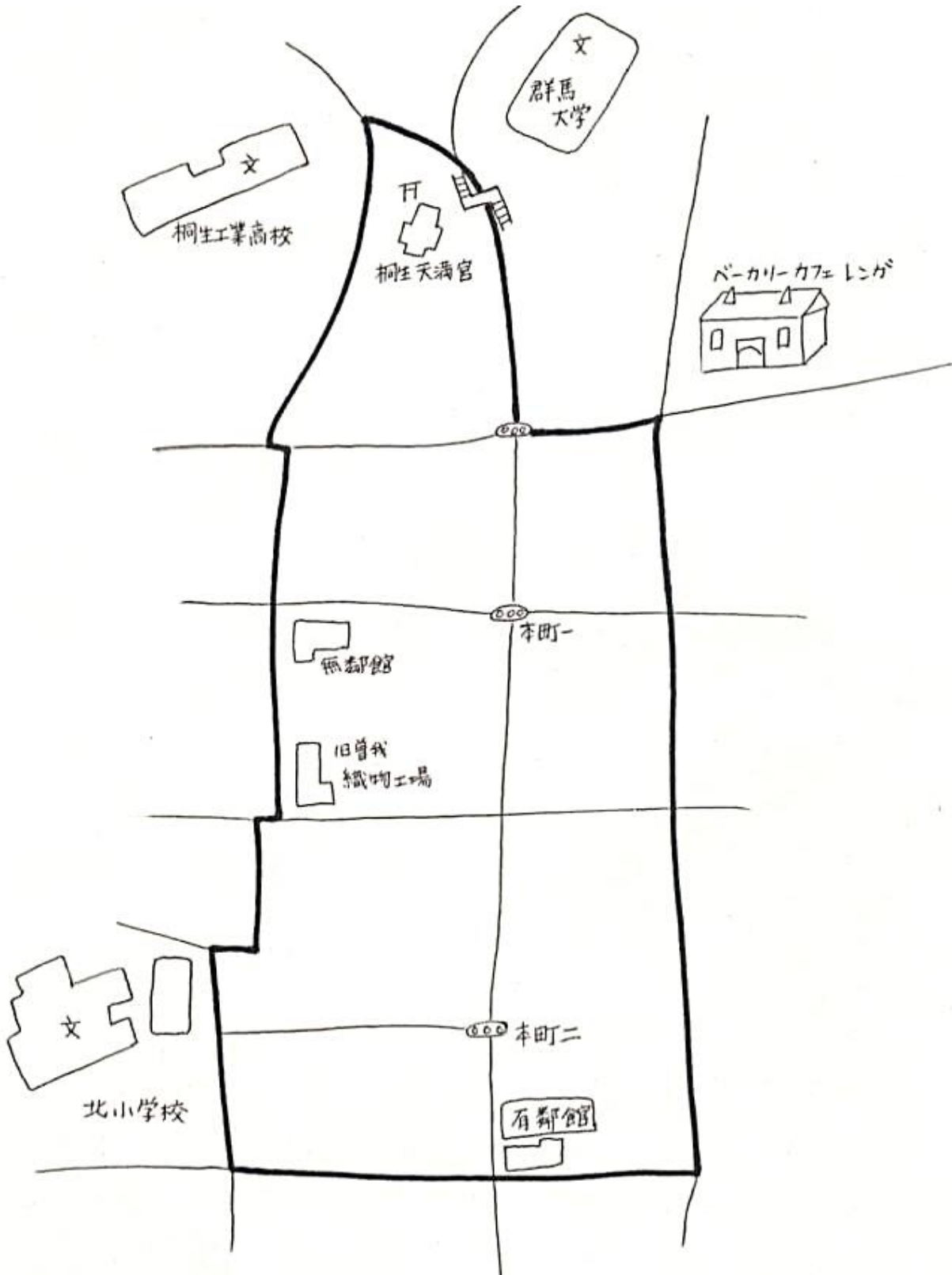
コースの特徴：新川公園をスタートし、本町通りを歩き、天満宮で折り返すコースです。  
堀マラソンで駆け抜ける町並みをゆったり気分歩いてみませんか。



コース名	距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
堀マラソンコースの一部	約4,310m	約54分	約6,160歩	男：約187kcal 女：約156kcal

## 4. 重伝建コース

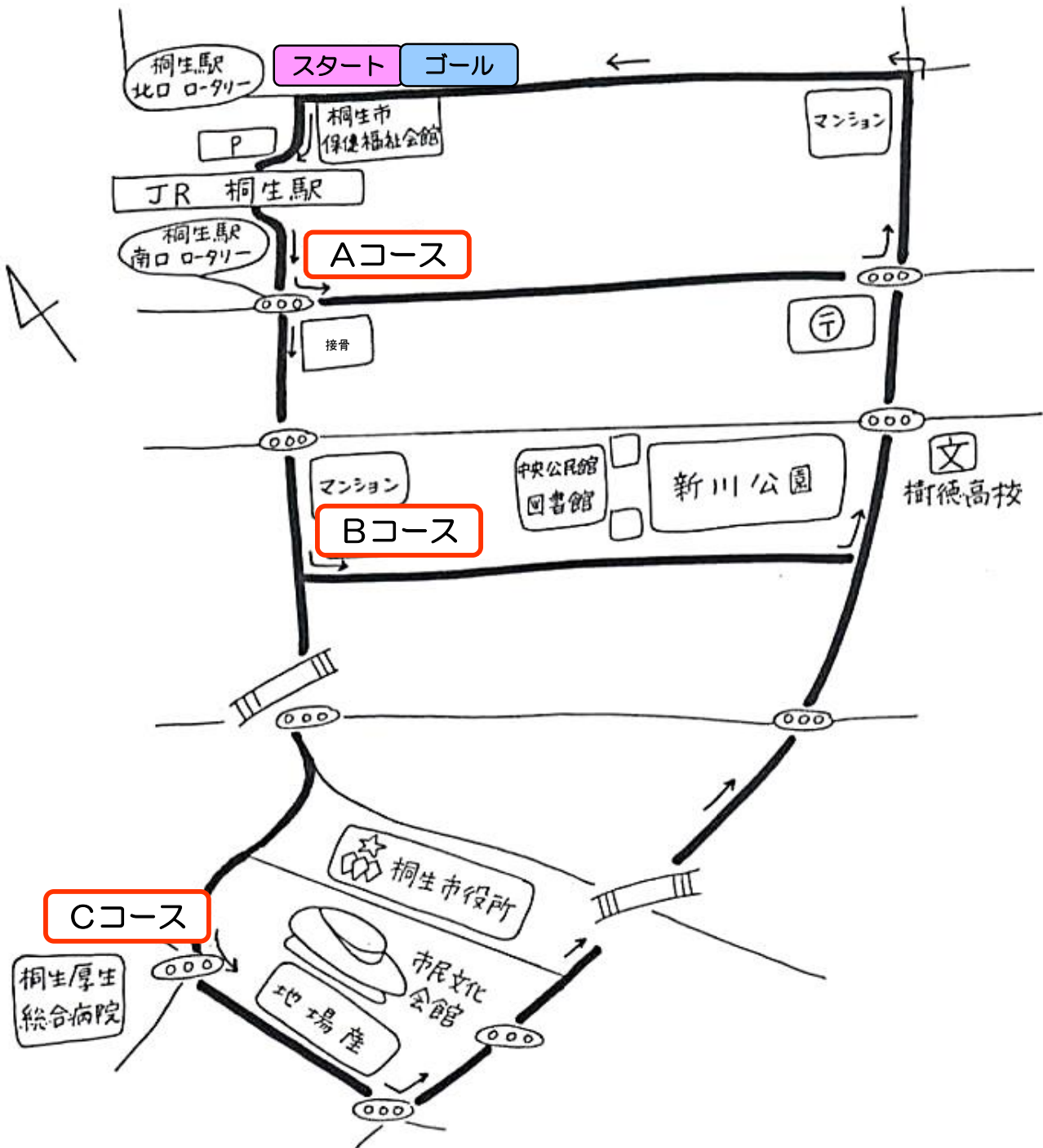
コースの特徴：歴史的な建造物が建ち並ぶ、「桐生新町重要伝統的建造物群保存地区」土蔵やノコギリ屋根の工場など歴史にふれながら歩くコースです。



コース名	距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
重伝建一周コース	約1,960m	約25分	約2,800歩	男：約87kcal 女：約73kcal

## 5. 桐生市保健福祉会館コース

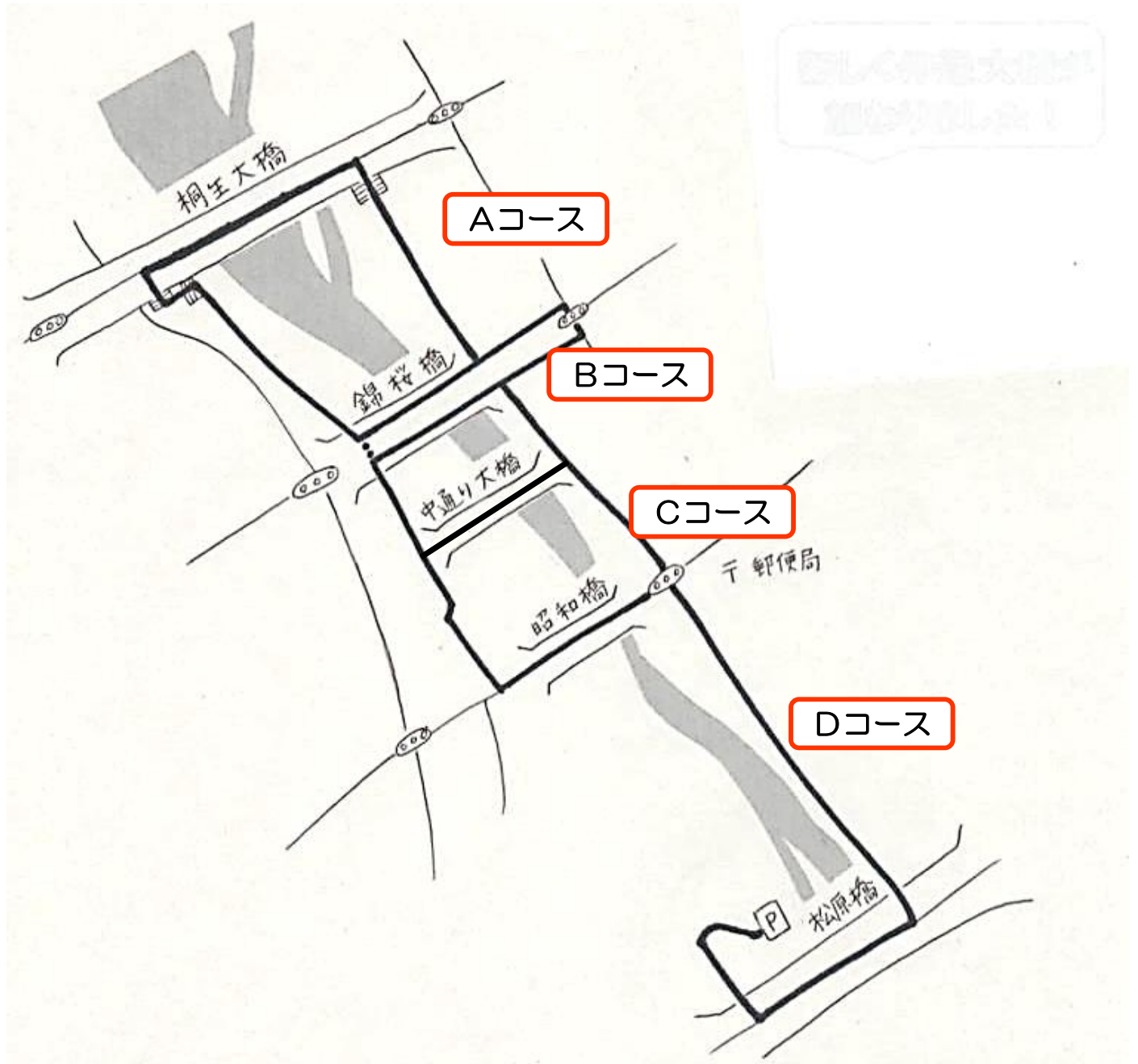
コースの特徴：保健福祉会館をスタートして3コースを設定しました。その日の気分によってコースを選択できます。すべて歩道のあるコースです。



コース名	距離	所要時間	歩数	消費エネルギー	
A	郵便局経由コース	約 930m	約12分	約1,330歩	男：約 42kcal 女：約 35kcal
B	新川公園経由コース	約1,330m	約17分	約1,900歩	男：約 59kcal 女：約 49kcal
C	地場産センター経由コース	約2,370m	約30分	約3,390歩	男：約104kcal 女：約 87kcal

## 6. 渡良瀬川コース

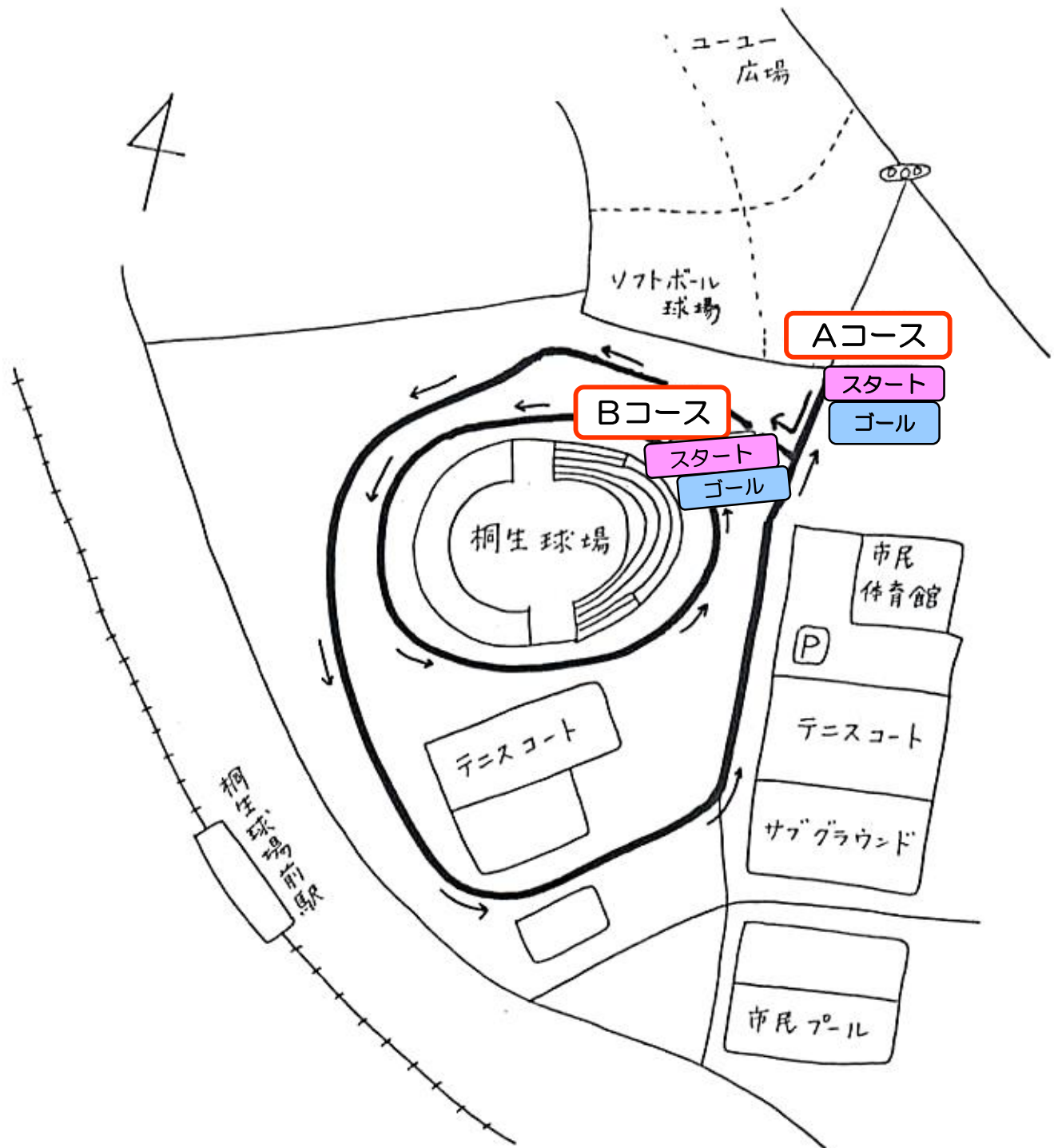
コースの特徴：渡良瀬川の土手は整備された道が多く、歩きやすいコースです。どの橋をスタート、ゴールにするかにより、自分なりのコースを設定できます。



コース名	距離	所要時間	歩数	消費エネルギー	
A	桐生大橋～錦桜橋一周コース	約2,750m	約34分	約3,930歩	男：約118kcal 女：約98kcal
B	錦桜橋～中通り大橋一周コース	約1,830m	約23分	約2,620歩	男：約80kcal 女：約66kcal
C	中通り大橋～昭和橋一周コース	約2,510m	約32分	約3,590歩	男：約111kcal 女：約92kcal
D	昭和橋～松原橋往復コース	約5,890m	約74分	約8,410歩	男：約256kcal 女：約214kcal

## 7. 桐生市運動公園周辺コース

コースの特徴：公園内に設置されたウォーキングコースです。ウッドチップが埋め込まれたコースを体験することもできます。

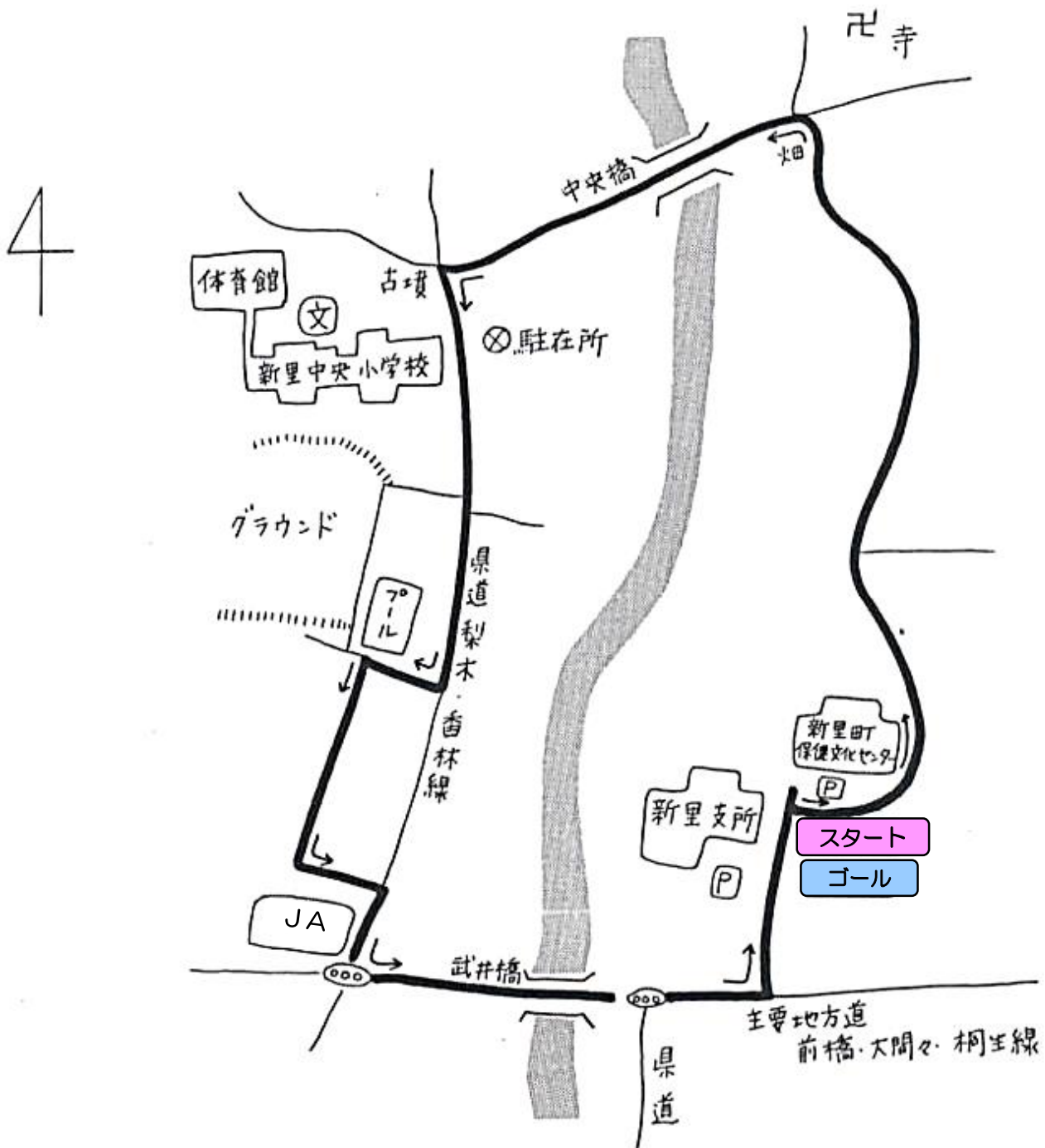


コース名		距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
A	桐生市運動公園周辺コース	約 1,180m	約 15分	約 1,690歩	男：約 52kcal
					女：約 43kcal
B	桐生球場外周コース	約 600m	約 8分	約 860歩	男：約 28kcal
					女：約 23kcal



## 8. 新里町保健文化センター周辺コース

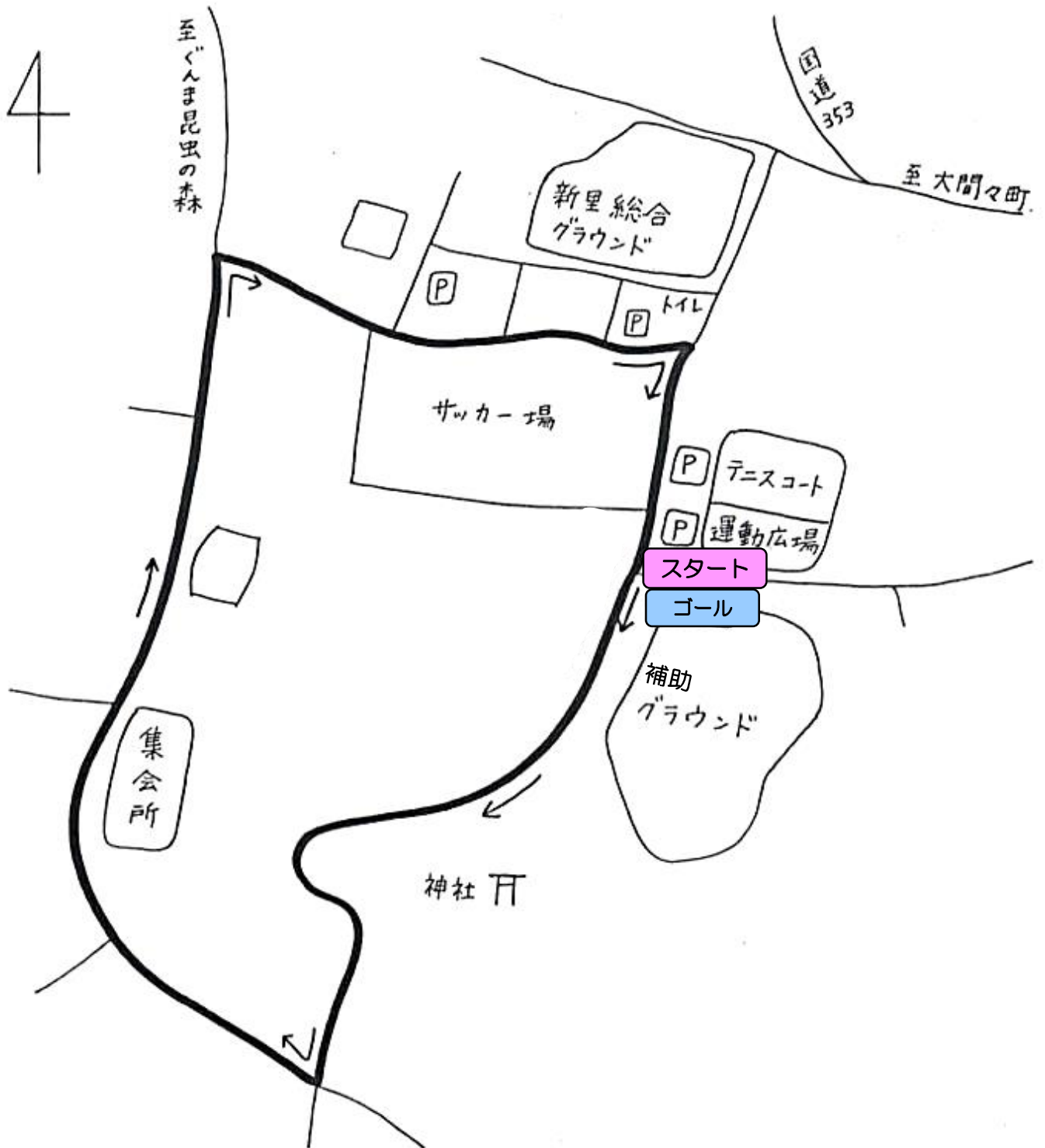
コースの特徴：軽いアップダウンがあるコースです。  
保健文化センターの前庭で準備運動をしたらスタートです。



コース名	距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
新里町保健文化センター 周辺コース	約1,120m	約14分	約1,600歩	男：約 49kcal
				女：約 40kcal

## 9. 新里町総合グラウンド周辺コース

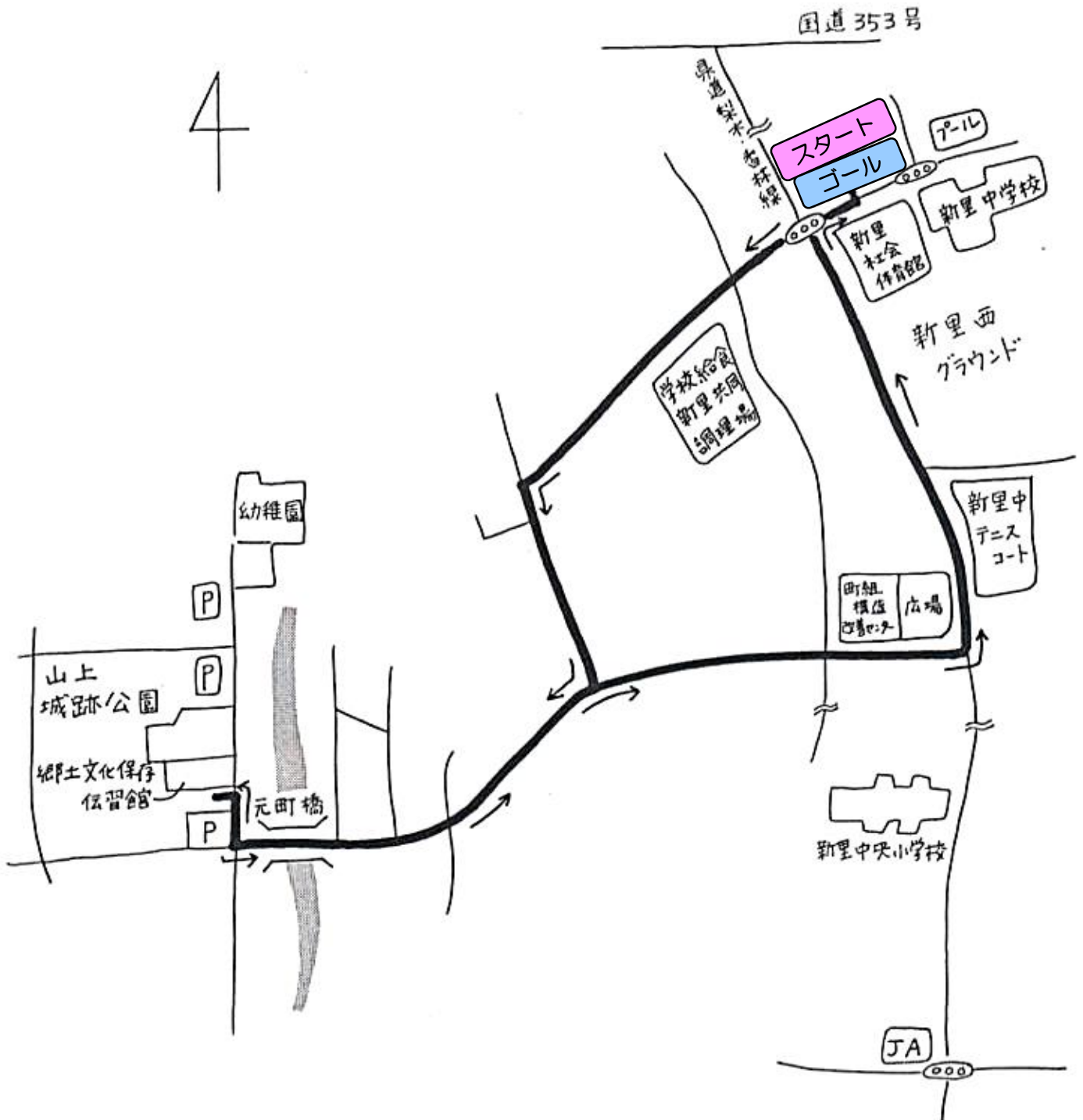
コースの特徴：総合グラウンド周辺は車が少なく静かなコースです。春には総合グラウンドの桜が咲き、お花見ウォーキングもできます。



コース名	距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
新里町総合グラウンド 周辺コース	約1,220m	約15分	約1,740歩	男：約 52kcal
				女：約 43kcal

# 10. 新里町社会体育館～山上城跡公園コース

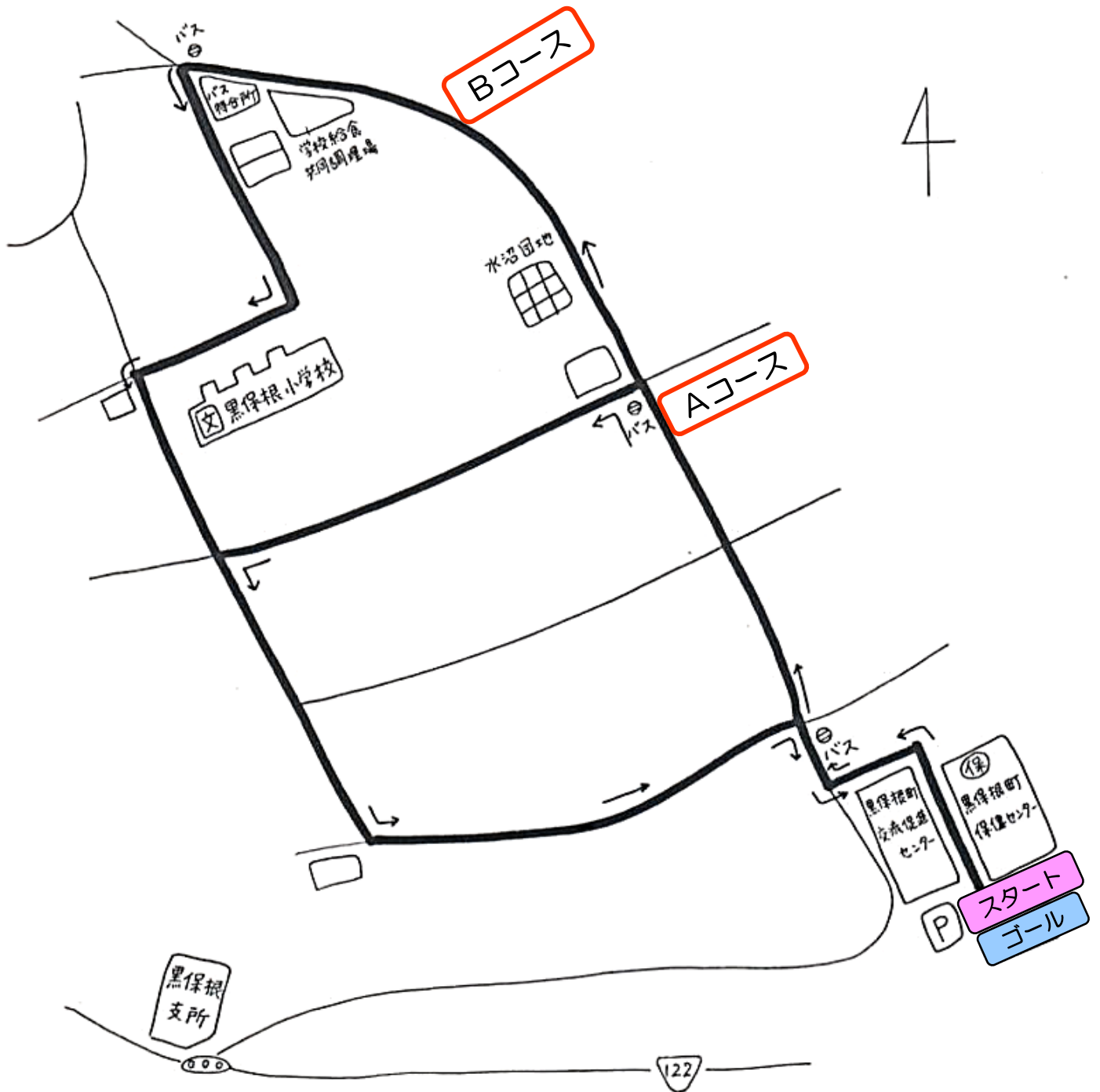
コースの特徴：平地でのどかな自然豊かなコースです。山上城跡公園は芝生で四季折々の花(アジサイ、ロウバイなど)を眺めながらの散策に最適な公園です。



コース名	距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
新里町社会体育館～ 山上城跡公園コース	約1,860m	約23分	約2,660歩	男：約 80kcal
				女：約 66kcal

# 11. 黒保根町保健センター周辺コース

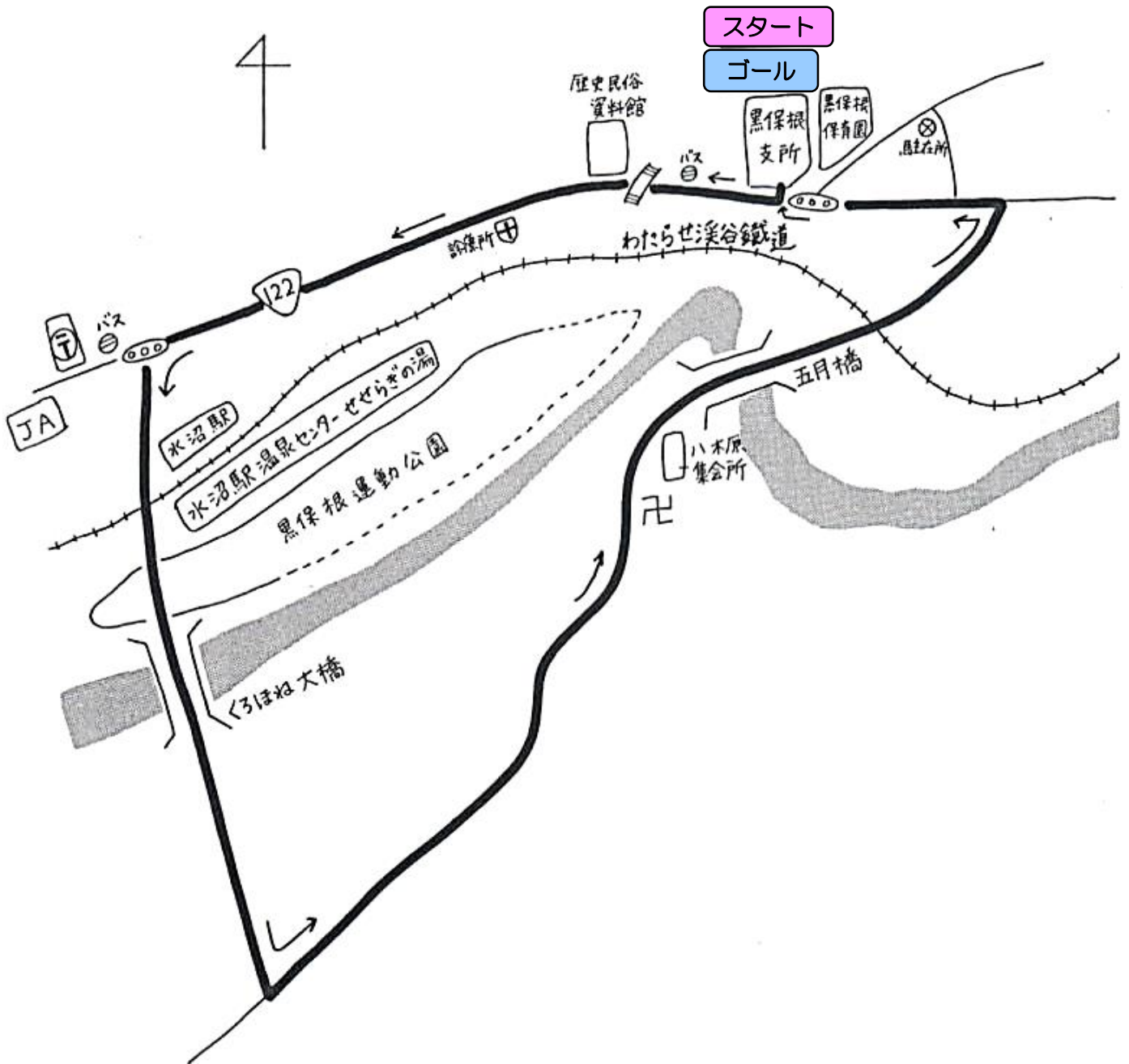
コースの特徴：緩やかな上り坂があり、山々の風景が望めるコースです。  
その日の調子に合わせて、曲がるポイントを変えましょう。



コース名	距離	所要時間	歩数	消費エネルギー	
A	黒保根小学校経由コース	約1,690m	約21分	約2,410歩	男：約73kcal 女：約60kcal
B	学校給食共同調理場 経由コース	約2,440m	約31分	約3,490歩	男：約107kcal 女：約90kcal

## 12. 黒保根町水沼コース

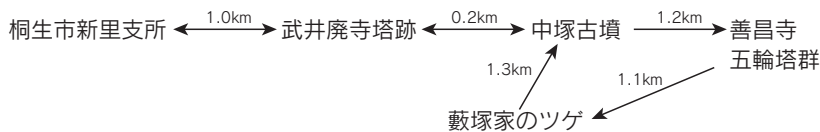
コースの特徴：山や川の自然豊かな風景を眺めながらウォーキングできるコースです。



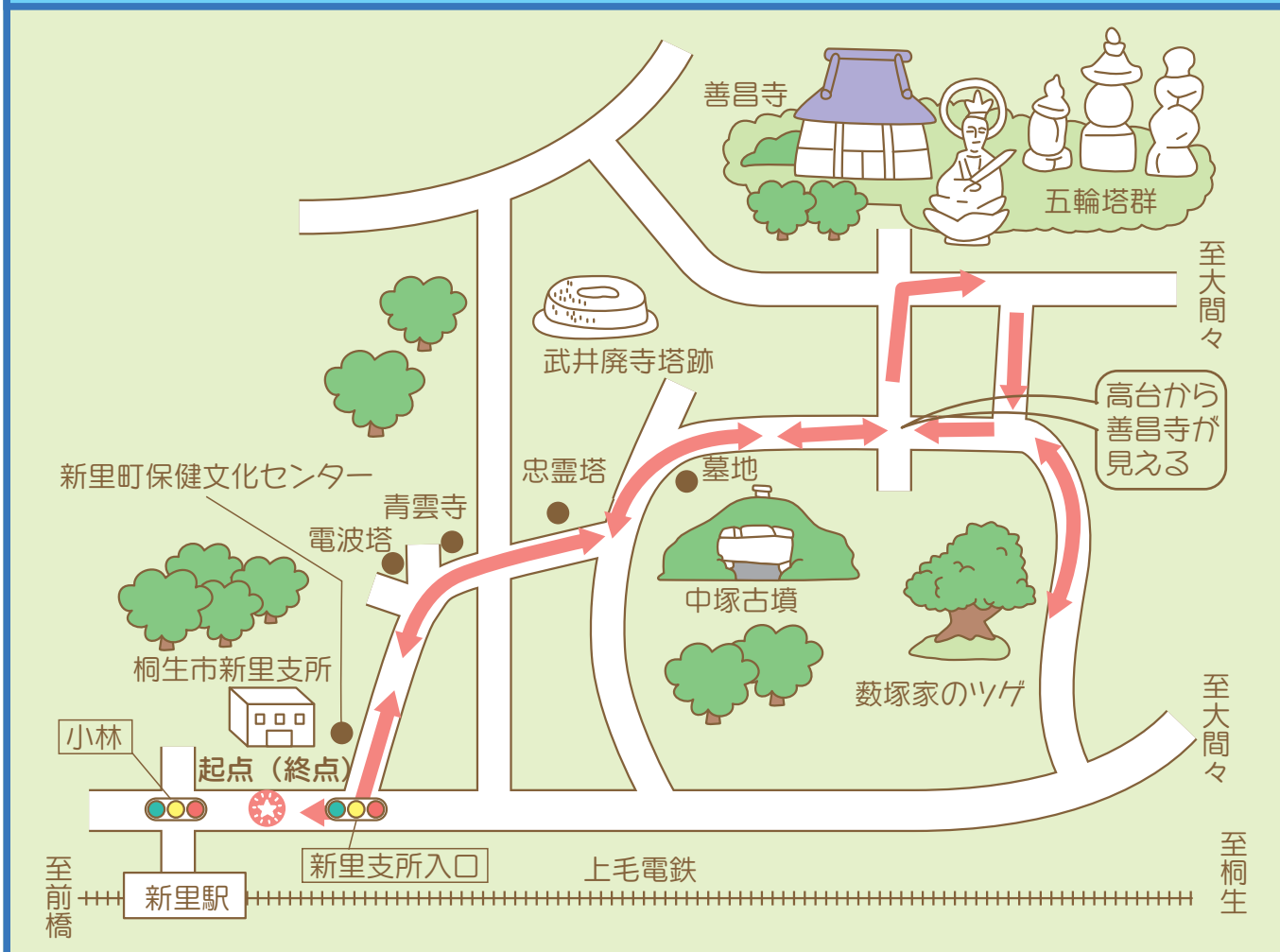
コース名	距離	所要時間	歩数	消費エネルギー
黒保根町水沼コース	約2,510m	約31分	約3,590歩	男：約107kcal
				女：約90kcal

# 文化財めぐりコース

往復  
6.0km



## COURSE GUIDE



**コースの特徴** 国県指定史跡、市指定重要文化財、樹齢約500年の大ツゲ、天然記念物など文化財めぐりが楽しめます。

**出発点** 桐生市新里支所

**交通機関** 上毛電鉄新里駅から徒歩東へ200m

**季節の紹介** 春3月下旬～4月初旬には、廃寺塔跡地のよしの桜が高台で見事に花をつける

**主な特産品** しいたけ キュウリ

## DATA

歩く速さ (活動強度)	コース所要時間	
普通歩行	消費エネルギー(kcal)	
3.0メッツ (67m/分)	1時間29分	
ほとほどの速さ	男性 269	女性 224
3.5メッツ (75m/分)	男性 280	女性 200
やや速歩	1時間04分	
4.3メッツ (93m/分)	男性 277	女性 231

### ●お問い合わせ先

桐生市新里町保健文化センター

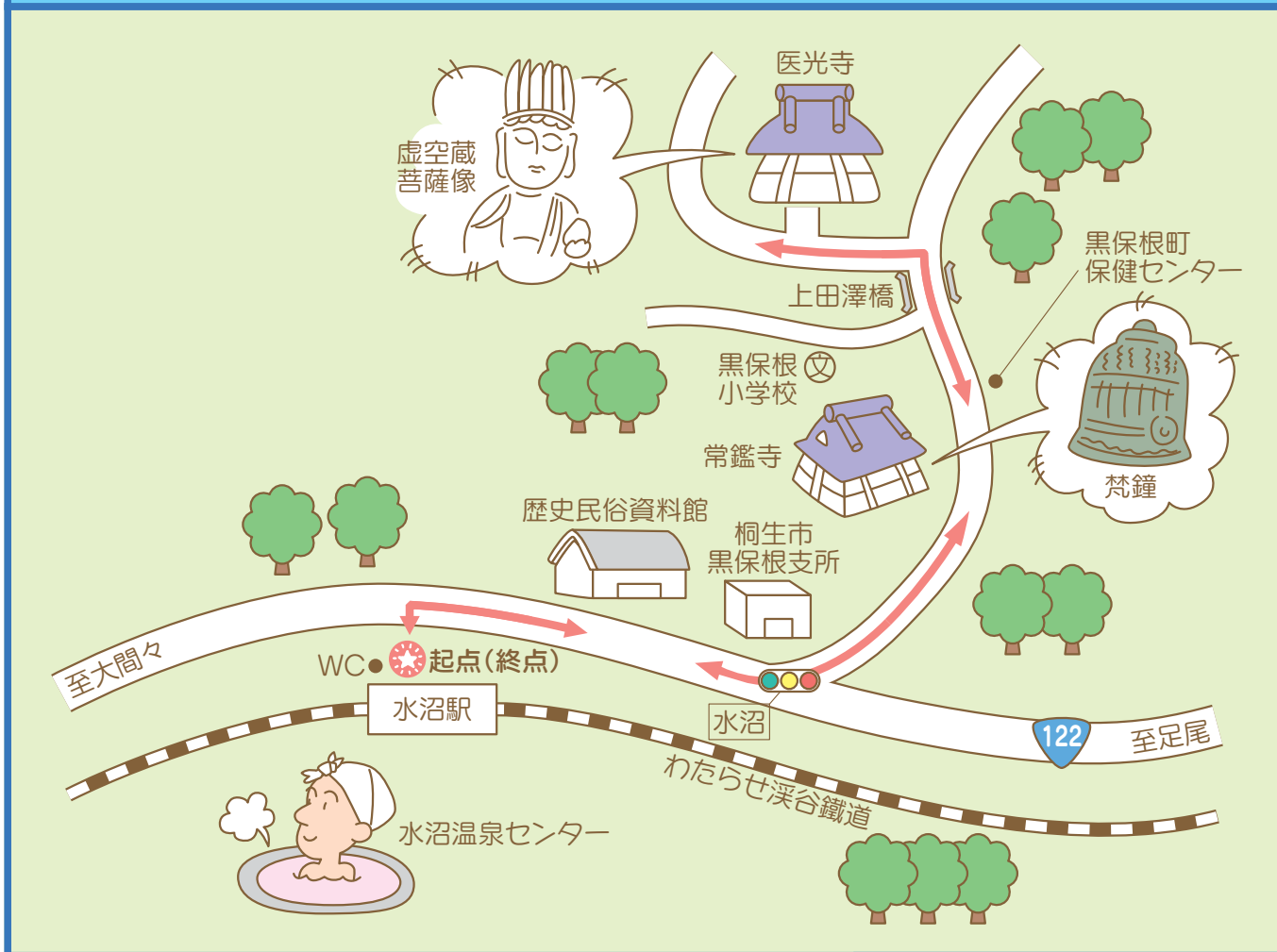
☎ 0277-74-5550

# やまびこハイキングコース

往復  
8.8km

わたらせ渓谷鐵道水沼駅 ← 0.6km → 歴史民俗資料館 ← 0.9km → 常鑑寺 ← 2.9km → 医光寺

## COURSE GUIDE



**コースの特徴** 歴史民俗資料館で村の歴史をさぐり、県指定文化財の常鑑寺の梵鐘と医光寺の虚空蔵菩薩像を見ることができます。

**出発点** わたらせ渓谷鐵道水沼駅

**交通機関** わたらせ渓谷鐵道水沼駅

**季節の紹介** 春:しだれ桜 初夏:新緑 秋:紅葉

**主な特産品** まいたけ しいたけ 手造りみそ シクラメン アジサイ

## DATA

歩く速さ (活動強度)	コース所要時間	
普通歩行	消費エネルギー(kcal)	
3.0メッツ (67m/分)	2時間11分	
ほとほとどの速さ	男性 394	女性 328
3.5メッツ (75m/分)	男性 411	女性 293
やや速歩	1時間57分	
4.3メッツ (93m/分)	男性 407	女性 339

### ●お問い合わせ先

桐生市黒保根町保健センター

☎ 0277-96-2266



## 桐生市ウォーキングマップ

平成20年9月 発行

平成27年3月 改定

平成30年4月 改定

問い合わせ先 桐生市役所 保健福祉部 健康長寿課  
群馬県桐生市織姫町1番1号  
0277-46-1111