

大月市は全体の80%以上が森林です。このような自然に囲まれた環境で暮らしている私たちは、 都会に住む方々からは羨ましく思われているのではないでしょうか。

しかしながら、皆さんどれだけ我が町をご存じですか?

普段は車で通り過ぎている道を歩いてみませんか、新たな発見があるかもしれません。

健康づくり、介護予防、気分転換など、歩く目的は様々でも、

新鮮な空気に包まれた環境でのウォーキングは、心のリフレッシュと身体の健康のためにはうってつけだと思います。

仲良しグループでおしゃべりしながら、1人で黙々と・・・など歩き方は様々でも

道ですれ違った人や地域の方々との「おはようございます。」の一言、気持ちが良いですよね。

普段歩く機会が少ない方は、最初は辛いかもしれませんので、

少しずつ無理のない程度の距離から始めてみましょう。



山梨県大月市

大月》次为三书沙

なぜウォーキング?

- ○いつでも出来る ○どこでも出来る
- ○誰でもできる
 - ○一人でも出来る
- ○安全にできる

ウォーキングの効果

- ○心肺機能が高まる ○生活習慣病予防
- ○ストレス解消
- ○骨粗鬆症の予防
- ○足腰を丈夫にする ○仲間づくり
- ○頭の老化防止

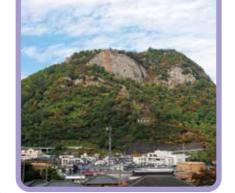
(運動習慣をもつ人はもたない人に比べて アルツハイマー病になる危険度が低いことが分かっています)



二番 牛奥ノ
雁ヶ腹摺山

三番 大蔵高丸

三番



大月市のシンボル 岩殿山

松姫峠

瀬戸エリア

P14~15

至小菅

松姫トンネル

五番

七保エリア

P16~17

靴底にクッションがあり、 少し曲げることができること。 又、靴底がすべりにくく、 足の裏のそりにフィットすること。

つま先に足の指が動かせるくらいの

余裕があり、ひもで調整できること

出かける前に

素材は伸縮性・通気性・吸湿性のあるもの。

通気性が良いこと

かかとがぶかぶかしない フィット感のあるもの

○持ち物

○服装

水分補給の飲み物、タオル、地図、時計、歩数計、帽子、夜間は反射するもの、クマ鈴など。

○靴選び 靴は自分の足にあった、長時間歩いても疲れないものを選びましょう。

ウォーキングで 体重1kg減量するには?

体脂肪を 1kg 燃焼させるためには、7000kcal の 運動をしなければなりません。

体重を落としたい方は各コースの消費カロリーを 参考に計算してみましょう。

※ 各ページの消費カロリーは 65歳の人が普通歩行した場合です。

体調チェック ▲ 秀麗富嶽十二景 **—** 車通行可

季節や天候に合わせて、動きやすい素材のものを選びましょう。

ウォーキングの前には体調チェックをし ましょう。下記のチェックリストで当て はまるものがある場合、ウォーキングは 中止、または距離を短くする等、自己管 理をしましょう。

- □体調不良 □めまい
- □疲れ気味 □ふらつき
- □食欲不振 □動悸
- □叶き気 □ 発熱
- □睡眠不足 □二日酔い
- □頭痛 □むくみ
- □腹痛

ウォーキングの注意点(26ページ)も 必ず読んでください

凡例

- =コンビニ

- =石造物
- ○○ =景色や眺めの良い場所
- ▲ =富士山の見えるスポット
- =交通量の多いところ





賑岡エリア

P12~13

金山鉱泉 〇

真木エリア

P8 29



このマップは全ての情報を網羅していません。 また、モデルコースはあくまでも参考です。

11 笹子エリア

▲ 白野・吉久保コース ──

严_離 2.9km 严要 53分 **消**費 171~209kcal





追分の人形芝居

県指定文化財(無形民俗) 笹子峠の登り口、新田地区に伝わる人形浄瑠璃 は、18世紀中期、兵庫県淡路の人形づかいによ って伝えられ、ここから県内各地に広がった。



笹子隧道記念碑

JR推FA:

一枚の板状の石碑では市内最大





日向橋 ●普明院 辰巳沢橋

黒野田

中央道笹子トンネル

不動尊橋

国道笹子トンネル 米沢橋 秀麗富嶽十二景

四番・笹子雁ヶ腹 摺山

●天野記念公園 交通量が多く 見通しが悪いため注意。

新中橋 山口橋 新中橋から 矢立のスギまで約4km

矢立のスギ

さる、いのしし注意

県文化財の追分人形芝居が有名

追分

秀麗富嶽十二景 十二番:清八山·本杜ケ丸

奥野稲村神社●



天野記念公園



秀麗富嶽十二景

四番·滝子山

葦ヶ池標石

道祖神

自然石の道祖神

吉ヶ池伝説の池比定地

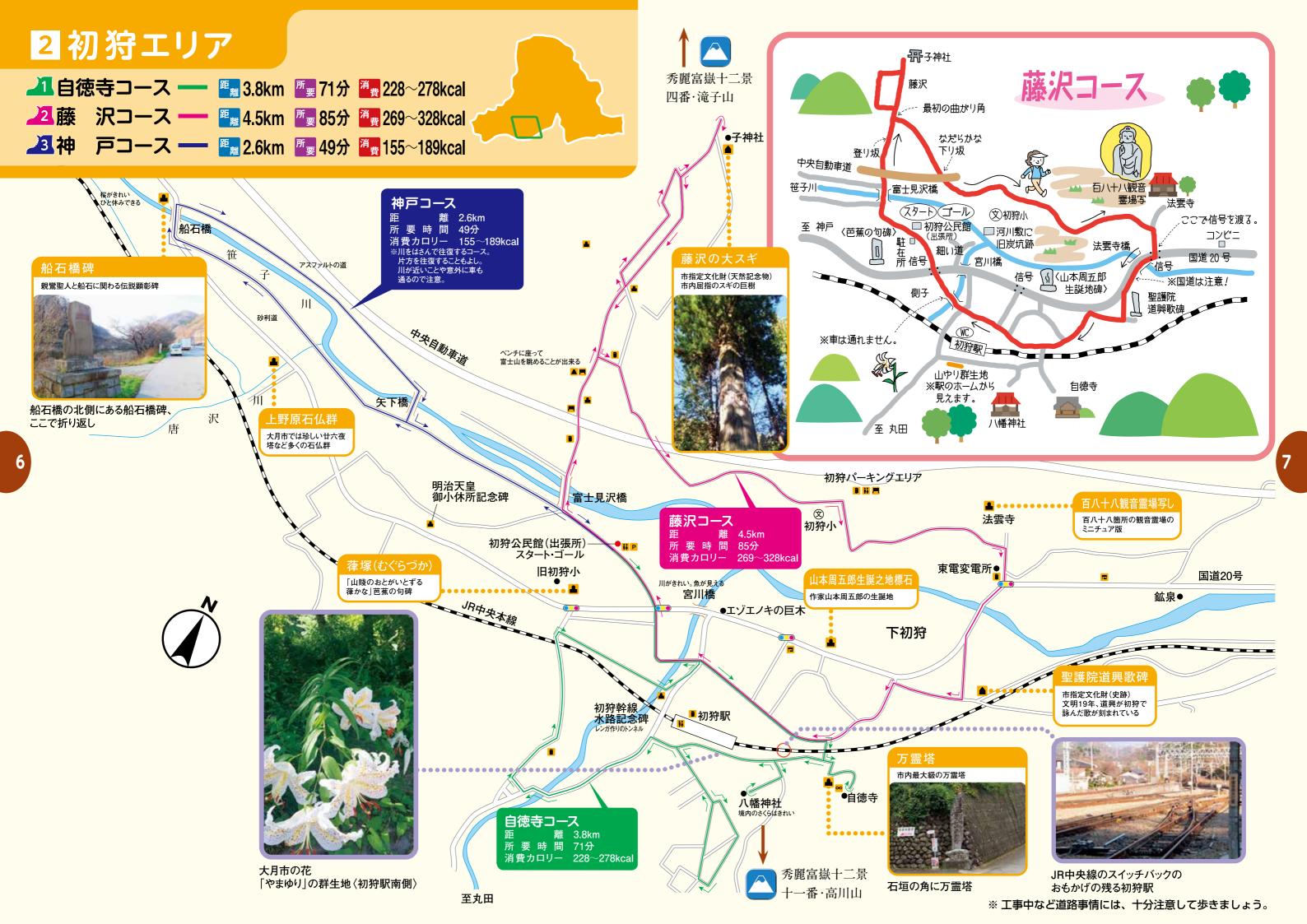
葦ヶ池標石は中央本線の すぐ北東にある



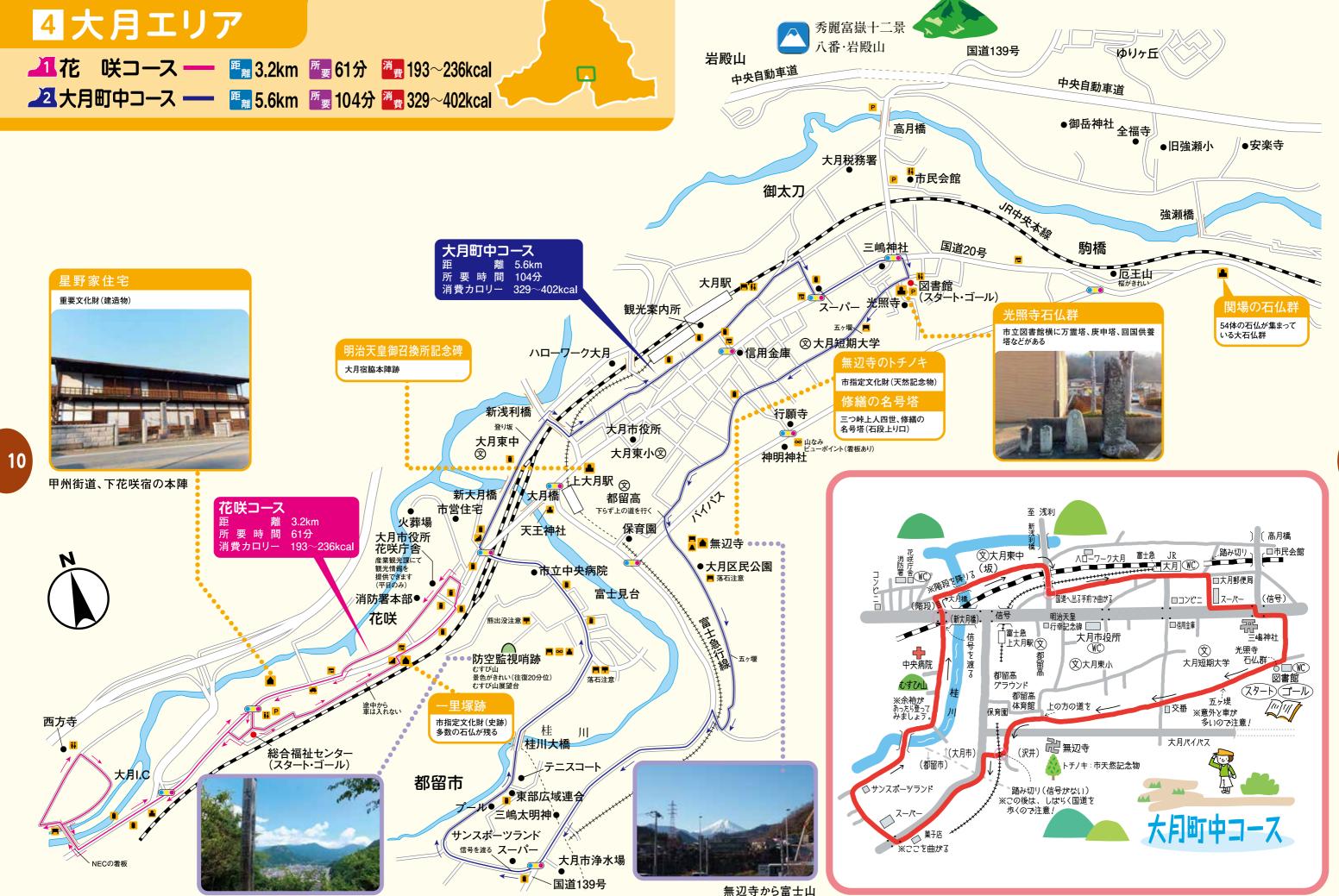
※ 工事中など道路事情には、十分注意して歩きましょう。

白岩大権現神社

滝子沢







防空監視哨跡からの風景

5 賑岡エリア 小和田のサクラ 至 畑倉 市指定文化財(天然記念物) 強瀬コース 岩殿山 県指定史跡 岩殿城跡 エドヒガンの巨樹 至 七保 記真蔵院 岩殿 円通寺 ○ 三重塔跡地 ※道から奥に 入っているので、鬼の杖 わかりにくい。 がなりの 中リヶ丘 下り坂! ふれあいの館 丸山公園® 石動団地 ※春桜がきれい。 ※春桜がきれい。 ※ 月下~4 月上旬は ※ 桜まつり。 相模川 至田無瀬 信号 国道20号 秀麗富嶽十二景 東奥山 桜がきれい 岩殿山登り口 大変な上り坂! 全福寺 記 日強瀬小口 ※民家の奥に子の神古墳 日強瀬小入口 曲がる箇所の目印がなく 一番・雁ヶ腹摺山 畑倉・桂台方面が眺められる 間違いやすいので注意 東光寺● 番・姥子山 春日神社 √^{急坂} 大沢橋 ここから強瀬に入る。スタートゴール 強瀬分館 至 大月 国道139号 ●●●●●● 畑倉用水引き込み口 少しきつめの坂 ■ 上畑倉分館 (スタート・ゴール) ここから地下を通り、畑倉へ 水を引いている 花づくり/ 農家 離 3.8km 所 要 時 間 72分 消費カロリー 228~278kcal 威徳寺 法幢寺● 浅利の千本マツ さらに奥には民宿あり 市指定文化財(天然記念物) 木造七社権現立像 多数に枝分かれしたアカマツの一種 下畑倉分館 距 離 3.0km 所要時間 56分 ──岩殿山から流れる滝を見ることが出来る 県指定文化財(彫刻) 浄照寺● もと岩殿山中の洞窟にあった 消費カロリー 177〜216kca 円通寺三重塔跡地 宮古橋 子安宮沢 自動車学校 市指定文化財(史跡) 神社 春日神社 神宮橋 三重の塔、観音堂があった 春日神社には たくさんあり 静かな雰囲気で 秀麗富嶽十二景 至真木 八番·岩殿山 ●商店 -本道のため往復して歩く 強瀬コース 距 離 4.6km 所要時間 87分 桜の季節は特にきれい 岩殿山 **~** 県指定史跡岩殿城跡 消費カロリー 275~336kcal 眺められる 特別養護老人ホーム● ふれあいの館● 葛 離 3.5km 岩殿山の鬼が投げた 所要時間 66分 消費カロリー 209~255kcal ゆりヶ丘 浅利 浅利公民館(スタート・ゴール) 御嶽神社 熊出没注意 ■ 国道20号·駒橋発電所方面が眺められる トンネル暗山 大月市街が眺められる 全福寺 ● ロルエー 中央自動車 に 高月橋 石動団地 東電駒橋制御所 中央自動車道 安楽寺 トンネル暗い 下り坂 浅利団地 浅利橋 消防会館 (スタート・ゴール) 日本初の 国道20号 与一地蔵 放水路(滝のよう) 浅利与一義遠の伝説に 正瀬の石仏群 八ッ沢発電所施設 新浅利橋 市指定文化財(史跡) 馬頭観音群 西国観音霊場のミニチュア版 7世紀の墳墓 東電駒橋発電所 ※ 工事中など道路事情には、十分注意して歩きましょう。

6瀬戸エリア









秀麗富嶽十二景 五番·奈良倉山



深城ダムコース 距 離 3.6km 所 要 時 間 67分 消費カロリー 212~259kcal







プ七保エリア

サイクリングロード





総合グラウンドの桜



サイクリングロード、東部広域水道 事業団取水口付近。葛野川を挟み、 岩殿山が見える。









10梁川エリア

林道から梁川大橋を望む

▲1 原・塩瀬コース ── ■ 2.4km **●** 45分 **●** 142∼174kcal

<u>□ 103分 準</u> 326~398kcal





広々とした大月ふれあい農園

※感応式信号

至 富浜

※ 工事中など道路事情には、十分注意して歩きましょう。

至 上野原



27

注意点

- □定期的に健診を受けましょう。
- □健康に不安のある人、心臓疾患・高血圧・糖尿病など疾病をもっている方や膝、 腰などに痛みのある方は事前に主治医に相談してから行いましょう。
- □食事をして1時間以上経ちましたか?(空腹時や食後すぐのウォーキングは避けましょう)
- □お薬を服用している方はお薬を飲みましたか?
- □水分を事前に補給しましたか?(200cc 程度)

季節を問わず運動すると水分が不足しますので、ペットボトルなどを携帯して運動に出かけましょう。 運動中、運動後にも水分を十分取ってください。

□ウォーキングをする環境の安全確認をしましょう。

交通事故の危険ばかりではなく、でこぼこの道での捻挫・転倒、炎天下や寒い時期の早朝での運動は危険です。 時と場所、気温や天候などの条件を選びましょう。

□事故の予防と運動後の疲労を軽減するために、 ウォーミングアップとクールダウンを必ず行いましょう。

ウォーキング中にこんな症状があったら直ちに中止

少しでもおかしいなと思ったらすぐに体を休めることが大切です。 「大丈夫」と自己判断せず無理は決してしないでください。

- 1 胸が痛い、圧迫される感じ 4 動悸、または脈が乱れる
- 8 足がもつれる

- 2 強い息切れ、軽い運動で
- 5 足がむくむ

9 吐き気がする

- すぐ息切れがする
- 6 寒気がする

- 10 なんとなく気分が悪い
- 3 めまい、目の前が暗くなる 7 強い頭痛がする

ウォームアップとクールダウン

運動能力を高め、ケガの予防、疲れや痛みを残さないためにも ウォーキング前後はストレッチをしましょう。

- **1** ふくらはぎ ── かかとを地面につけたまま伸ばします。
- ② 太もも表側 ── バランスをとりながらつま先を後方へ持ち上げます。
- 3 太もも裏側 ―― かかとをつけたまま、つま先を上に向け、体を倒す。(左右) 膝を曲げない/脚の裏側を伸ばす。
- ── ひじを伸ばしている腕を軽く引きながら肩を伸ばします。
- 5二の腕 二の腕を反対の手で押さえるように伸ばします。











ウォーキング 記録表 ^{目標}

	スタート		ゴール		o⊂⊗#	所要	1上米4	備老
日付	地点	時刻	地点	時刻	距離	所要 時間	歩数	備考 (感想等)

正しいウォーキングフォーム



●足の運び方・ステップにも注意しよう!







★仲間同士で歩くときにスマホ等でウォーキングフォームを撮影して確認してみましょう

ウォーキングを続けるコツ

● 近所の道を歩いてみよう

このマップを利用してまずは近場のコースから歩いてみましょう。 コースに載っていない道でも、自分で歩きやすいと思うコースを歩いてみるのも良いですね。

2 目標を立てよう

まずは簡単な目標を設定し、その目標をクリアすることで達成感が得られます。

3 ウォーキング中・ウォーキング後の楽しみをつくる

見どころの少ないコースは音楽を聴きながら歩くことで楽しみながら歩けます。 ウォーキングの計画をたて、1週間続けられたら自分へのご褒美を作ってみても良いですね。

4 仲間を見つけよう

家族や友人、近所の方を誘ってみましょう。 一緒に歩く仲間がいれば励む気持ちや楽しみも増えます。

⑤ ウォーキングの記録をつけよう

27ページにある記録表を活用して、距離・歩数・時間等の記録をしましょう。

編集後記

この冊子は、平成14年に作成された「ウォーキングマップ」のコースを担当者が全てを自らの足で歩き、見どころや歩くことの楽しさを実感しながら見直しを図りつつ作成しました。

そして、新たなコースも追加しましたので、みなさんウォーキングしてみませんか!

発行 大月市市民生活部 保健介護課

編集 保健介護課・産業観光課・社会教育課

監修 大月市体育協会会長 小林克宏

協力 大月短期大学教授 佐藤茂幸/

大月短期大学地域実習 B・観光グループ 大月市観光協会

印刷 (株)サンニチ印刷

平成28年3月