

岩沼市ウォーキングマップ

あ る こ う

令和2年3月 岩沼市



岩沼市マスコットキャラクター
岩沼係長

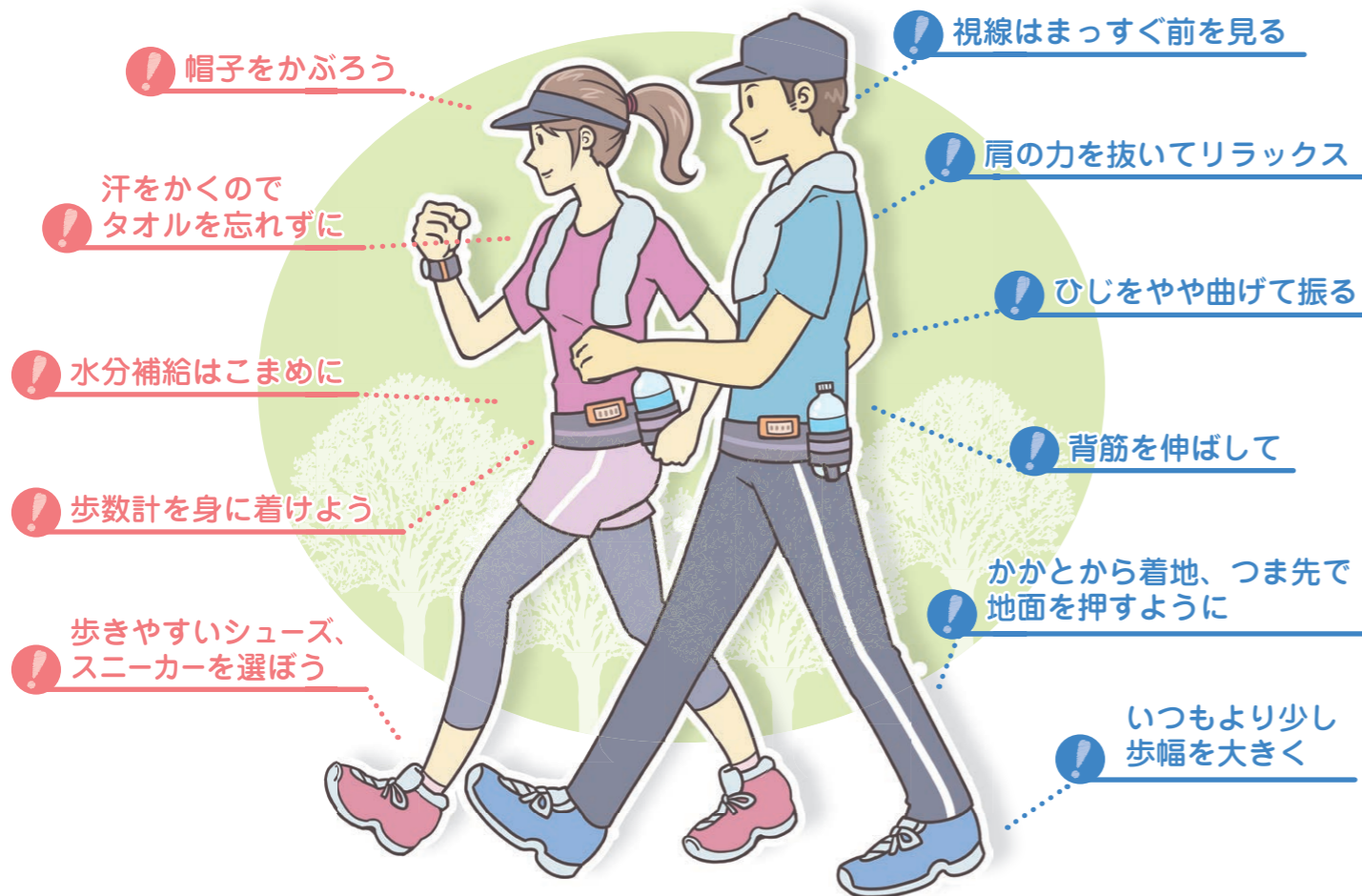
健康づくりのために ウォーキングを生活にぜひ取り入れましょう

ウォーキングにはこんな効果が期待できます



- からだに良い！……生活習慣病の予防・改善
- 老化防止に良い！…血管がしなやかに、筋肉・骨も丈夫に
- 美容に良い！……脂肪燃焼、お通じ改善、美肌効果
- 心に良い！……ストレス解消、心をおだやかにリフレッシュ
- 脳に良い！……認知症予防、脳の活性化に

ウォーキングの服装・基本姿勢



**安全に
行いましょう**

- ・体調に合わせたコース選び（距離）とスピードで
- ・楽しくおしゃべりできるくらいの速さがおすすめ
- ・準備運動・整理運動をしっかりと
- ・携帯電話など連絡手段も忘れずに

ウォーキングの前後にはストレッチを行いましょう



ストレッチのポイント

- 呼吸を止めずに
- 反動はつけない
- 無理な動きはしない
- 伸びていると感じながら
- ひとつの動き15秒～30秒が目安

① ふくらはぎ



- ・足を引くつま先は正面に
- ・かかとを着け膝を伸ばす

② もも裏を伸ばす



- ・足を一步前に出す
- ・お尻を引くように、身体をくの字にする

③ もも前



- ・壁などにつかまりバランスを取る
- ・かかとをお尻に引き付ける

④ 内もも



- ・両足を広げ腰を落とす
- ・ひざはつま先と同じ向き

⑤ 背中



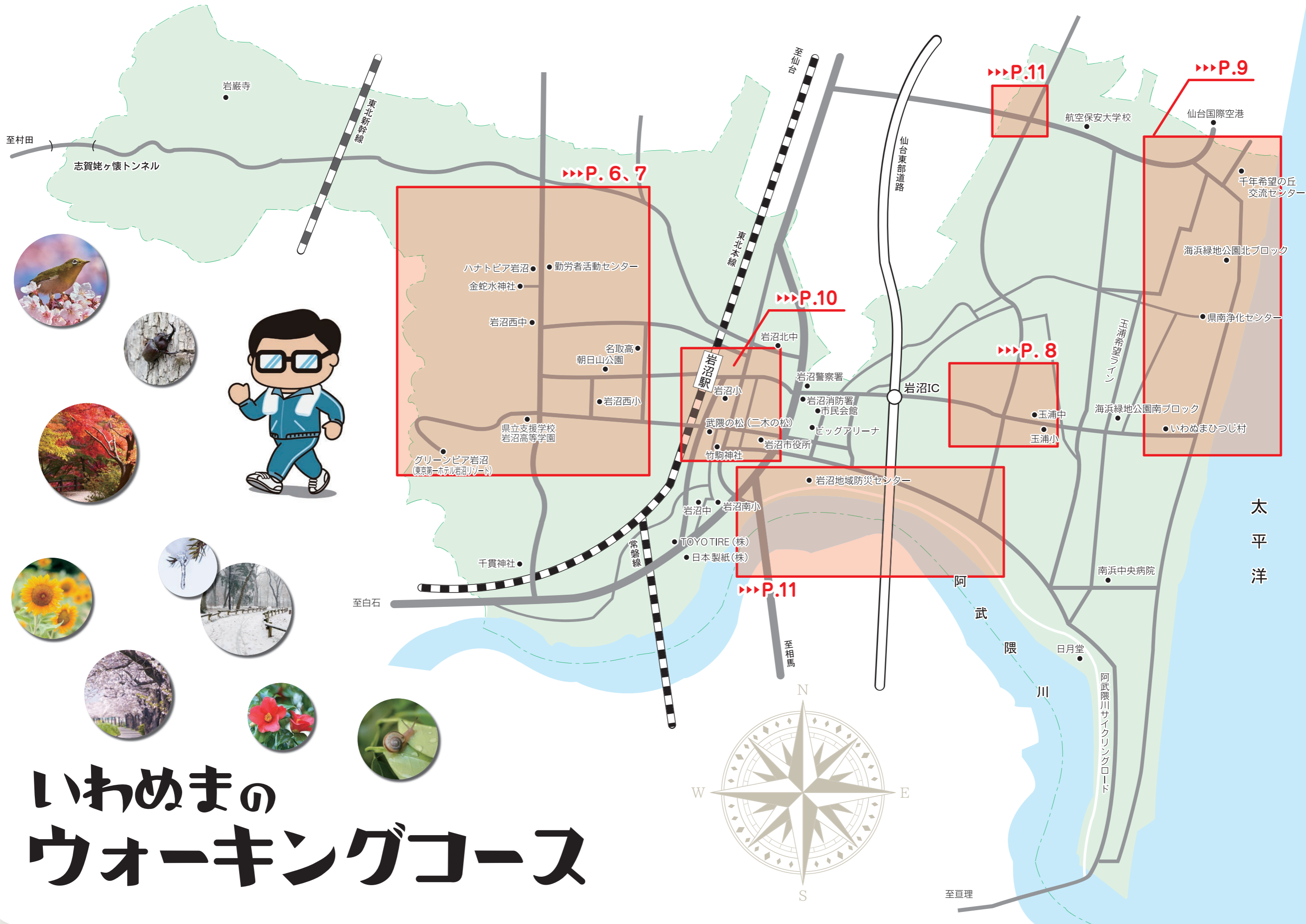
- ・膝を曲げ背中をまるめる
- ・お腹を後方にひく

⑥ 背伸び

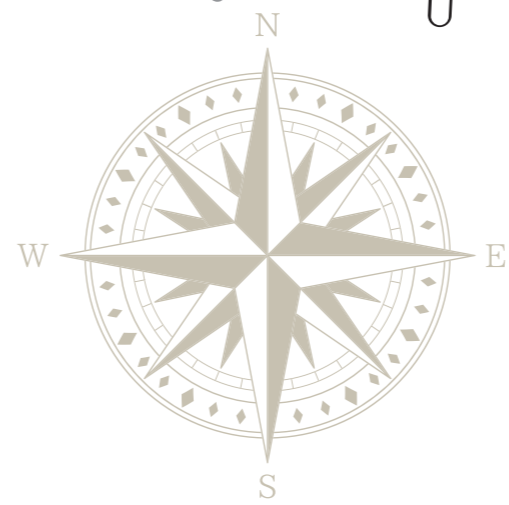
⑦ 肩まわし

⑧ 手首足首まわし





いわぬまの ウォーキングコース



西地区

1 朝日山公園内コース

～豊かな自然の中で生活習慣病予防改善～



①は初心者向け、②は中級者向けと同じ1.3kmですが、周り方でウォーキングの強度が変わります。③池の外周をぐるっとまわる約1kmの遊歩道コース。手軽に身近で取り組むことができます。(公園内に駐車場、トイレ完備)

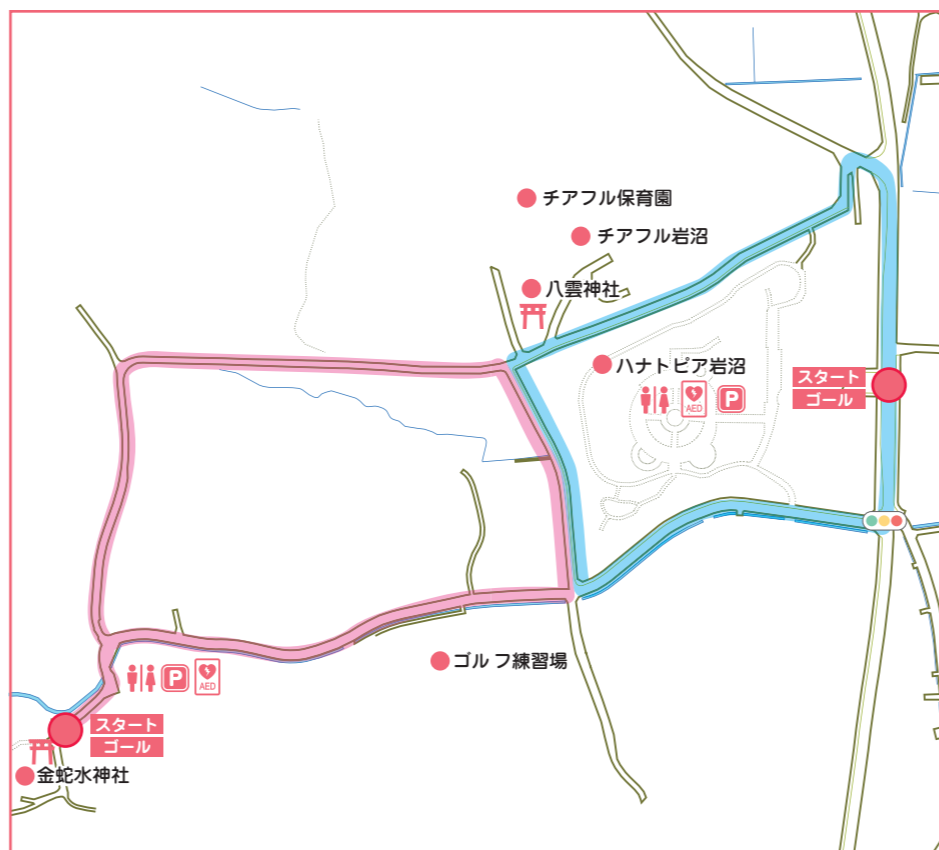


2 金蛇水神社周辺コース

～「健康+金運」アップで一石二鳥?!～



仙台岩沼線から西に向かうと、ゆったりと時が流れているような雰囲気です。どちらも四季折々の花も楽しめる約1kmのコースです。

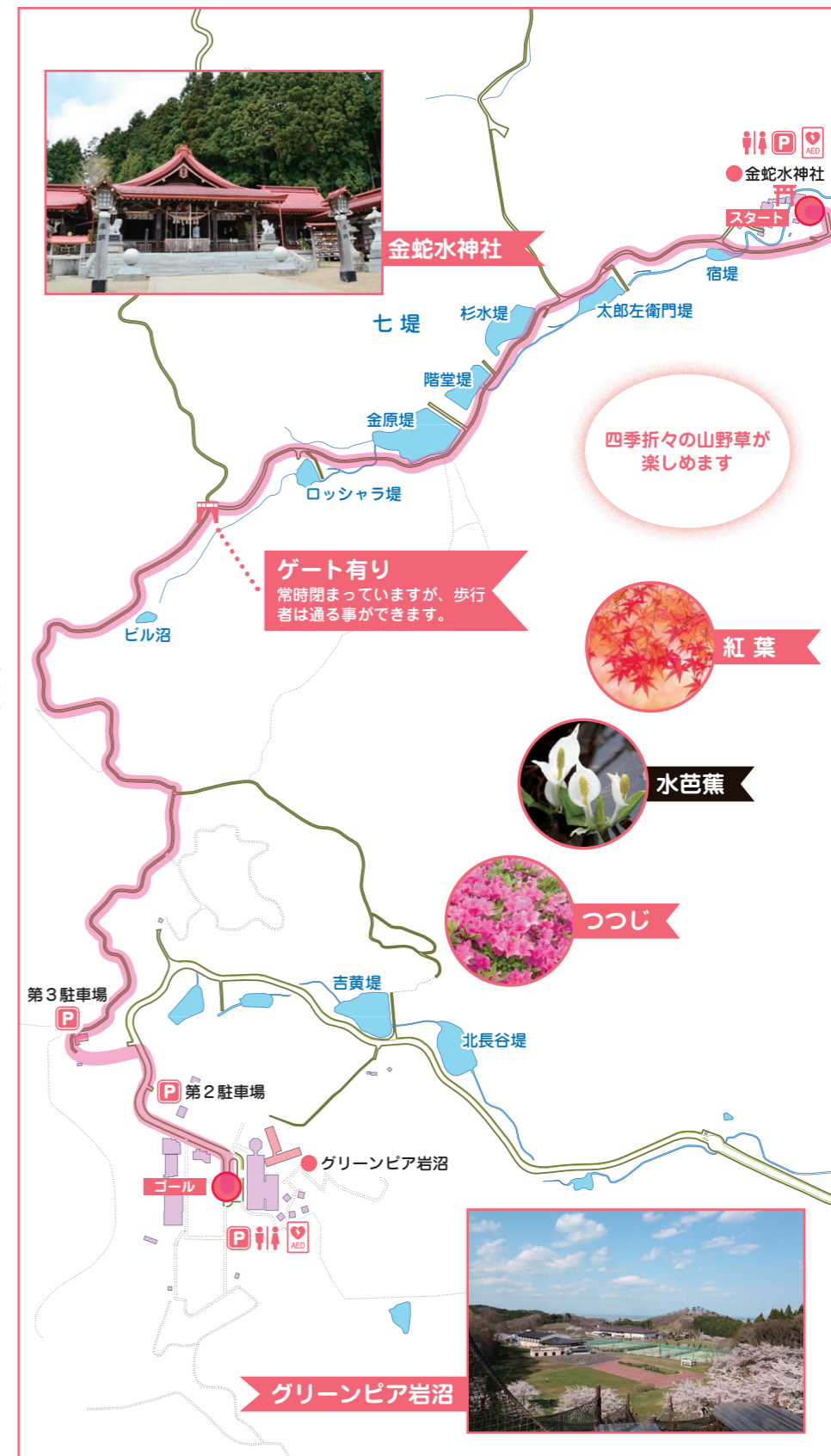


4 金蛇水神社～グリーンピア岩沼コース

～大自然の中で深呼吸～

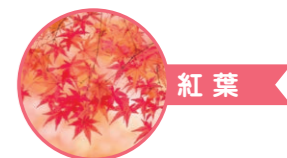


約3kmのアップダウンのある上級者向けコースで、しっかり歩いてみようという方におすすめです。ここは本当に岩沼?と思うような、自然あふれるコースです。市民バスを使って、帰りにグリーンピア岩沼でお風呂、お食事はいかがでしょうか。



四季折々の山野草が楽しめます

ゲート有り
常時閉まっていますが、歩行者は通る事ができます。

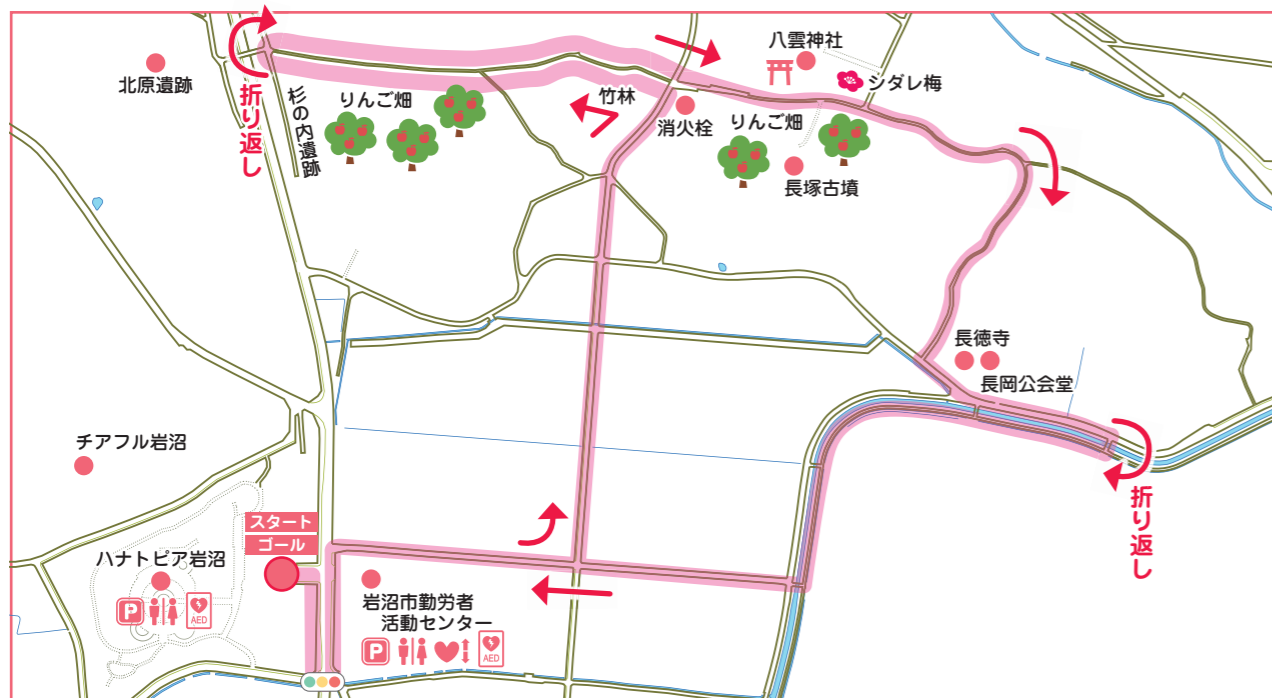


3 勤労者活動センター～長岡コース

～歴史と自然、新たな発見を～



りんご畑や古墳、寺社仏閣など、歴史と自然に触れながら楽しく歩くことができる約3kmのコースです。



ハナトピア岩沼

玉浦地区

1
2
3

玉浦西地内、玉西～玉 コミュコース

～新しいまち、玉浦西地区～



①②は玉浦西地区の皆さんが日頃から歩かれているコース2つです。平坦で、北側は一面田んぼと眺めが良く、春の緑色から秋の黄金色への変化、冬の稲わらロールは圧巻です。

③約4kmの本格的なウォーキングコースです。公園めぐり、みんなの家や玉浦コミュニティセンターでひと休みも良いですね。
(外から利用できる集会所のトイレは、冬季閉鎖されます。ご注意ください。)



楽々公園内



貞山緑道



玉浦西地区にある4つの公園の名称は、玉浦中学校の生徒会が中心となり検討しました。公園の頭文字をひとつずつないでみてください。「た・ま・う・ら」になります。



4

千年希望の丘コース

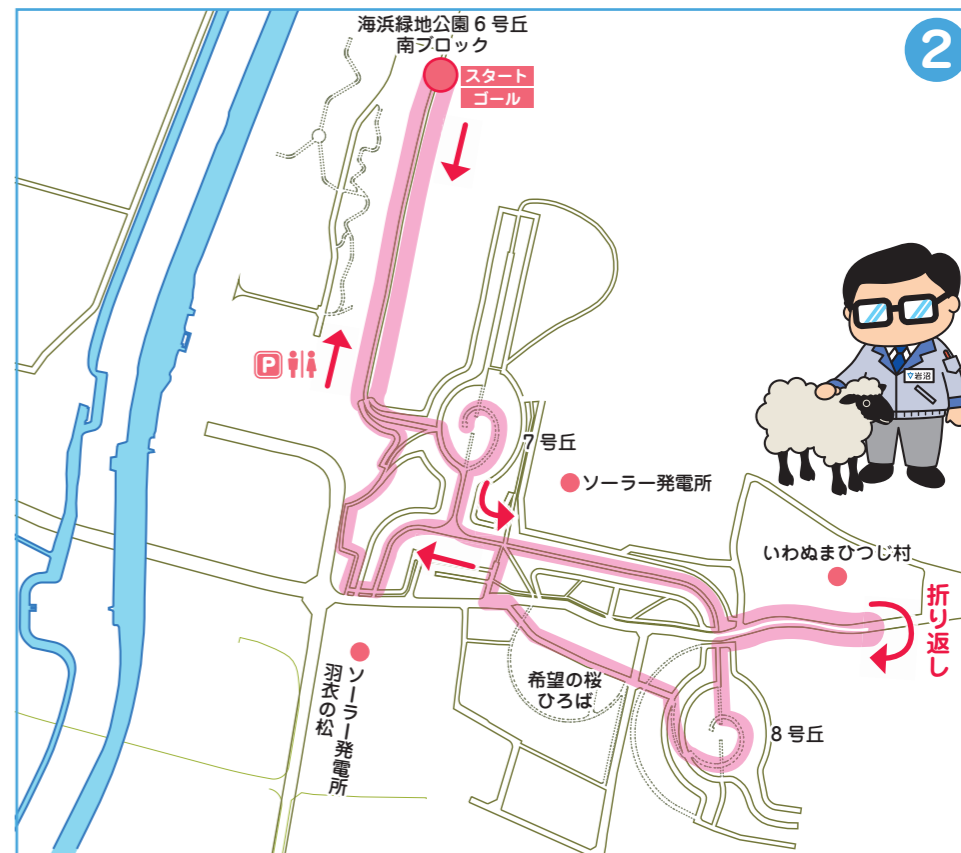
～鎮魂と記憶、そして希望～



震災を忘れず、前を向いて進んでいることのできるコース2つです。かわいいひつじにも会うことができます。



千年希望の丘交流センター→2号丘→1号丘→3号丘→センター(約2km)



海浜緑地公園南ブロック→6号丘→7号丘→8号丘→ひつじ村→海浜緑地公園南ブロック(約2.5km)

1 岩沼駅周辺コース

～四季を感じながらのんびり歩こう～

平坦で無理なく歩くことのできる約1kmのコースです。季節によってサツキやさすべり、藤などが咲いています。



2 竹駒神社周辺コース

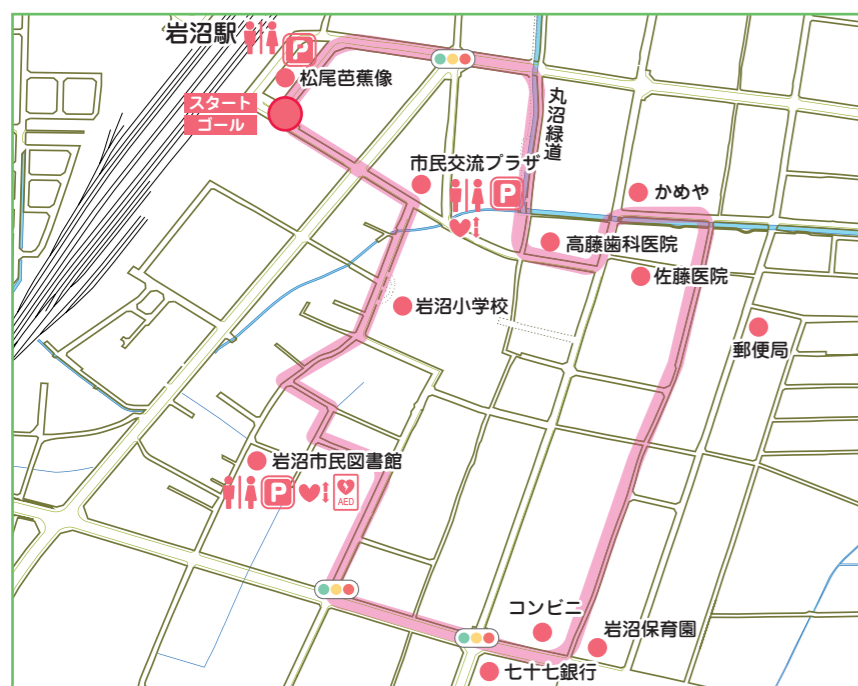
～岩沼の歴史にふれよう～

竹駒神社がスタート地点、約1.2kmの初心者でも安心のコースです。武隈の松を眺めつつ、史跡公園でひと休み。



3 岩沼駅～竹駒神社手前コース

～岩沼の中心部をみんなで歩こう～



市民交流プラザや市民図書館を巡る約2kmのコースです。丸沼緑道は車が少ないので、ウォーキングに集中し、腕を大きく動かしてスピードアップも良いでしょう。



竹駒神社



1 阿武隈川サイクリングロードコース

～岩沼地域防災センター⇄西須賀原遺跡～

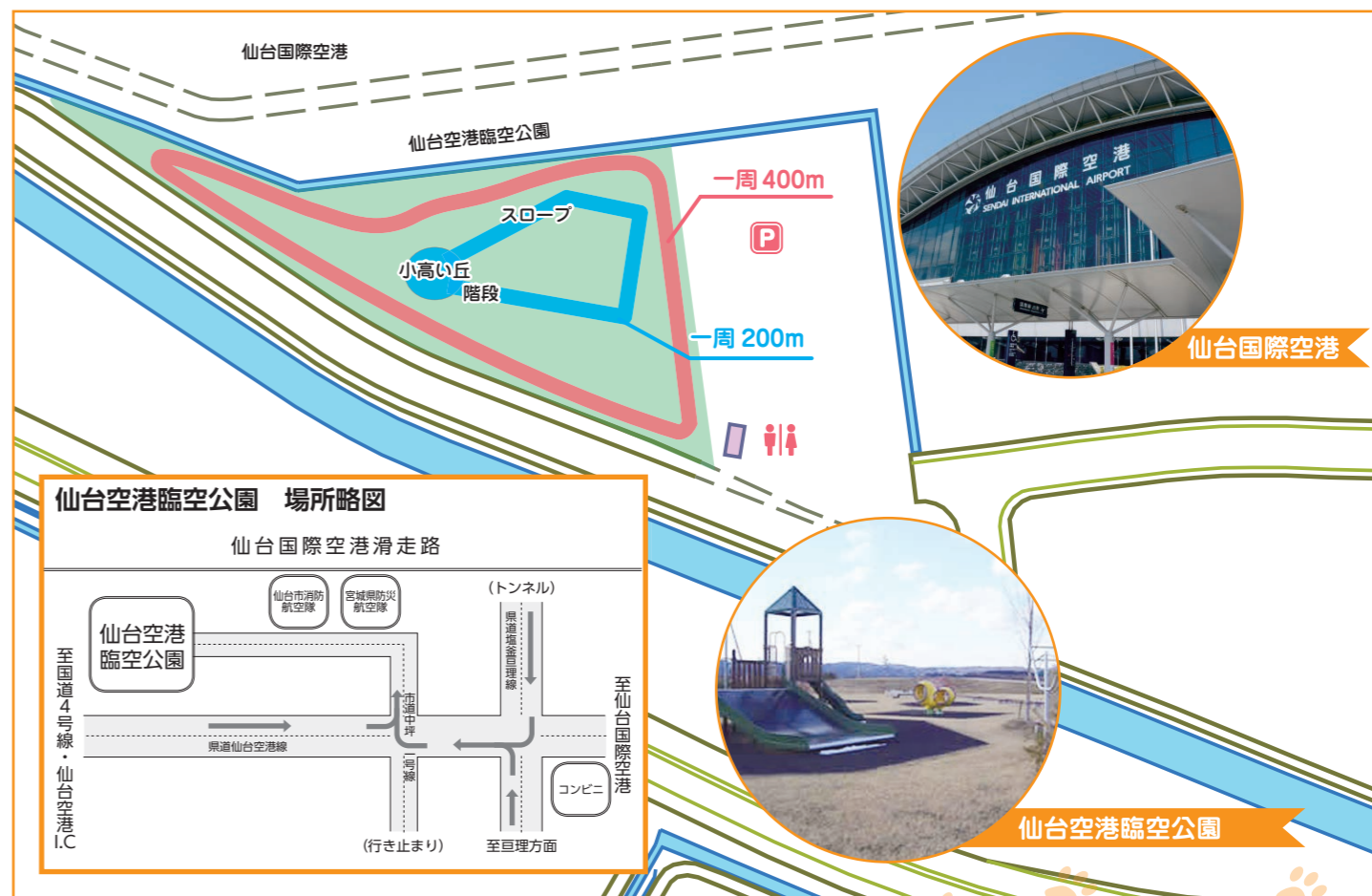
雄大な阿武隈川の流れを眺めながら、四季の変化を感じ歩くことができる往復で約5.2kmのコースです。岩沼地域防災センターの駐車場・トイレなどの使用はできません。



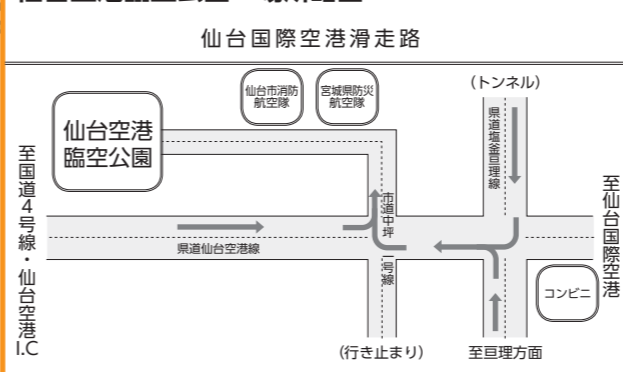
2 仙台空港臨空公園コース

～家族で運動しよう～

歩いてよし！遊具でストレッチや筋力トレーニングするもよし！子どもも大人も楽しめる仙台空港臨空公園でカラダを動かしてみましょう。



仙台空港臨空公園 場所略図



1日の目標歩数の目安

健康日本21（第二次）目標値

	男性	女性
20～64歳	9000歩	8500歩
65歳以上	7000歩	6000歩

まずは自分の1日の歩数を知ることから！

※運動習慣のある人の割合

（第2次岩沼市健康づくり市民計画中間評価の結果より）

	男性	女性
中間評価（H30）	22.8%	13.3%
目 標（R5）	42%	33%

※運動習慣…1回30分以上の運動を週2回以上実施

自然の宝庫、グリーンピア岩沼には、ウォーキングコースがたくさんあります

季節の山野草を眺めながら、ゆっくり散策を楽しみたい方

里山散策

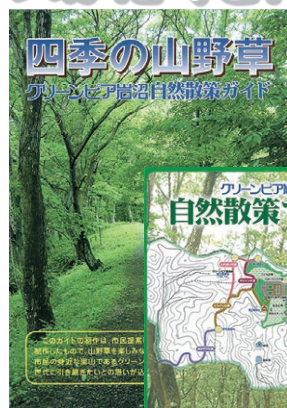
- グリーンピア森の散策会：里山保護活動、定例散策
- 森のサポーター：散策路案内

世代を問わず取組めるスポーツ

ノルディックウォーキング

- ノルディックウォーキングコース：初・中・上級
※専用ポールはスポーツ棟で貸し出し（無料）
- ノルディックウォークいわぬま：体験会

※詳細は、広報いわぬまで確認ください



お問合せ

グリーンピア岩沼

岩沼市北長谷字切通 1 - 1

TEL.0223 - 25 - 5122

健康づくりは、手軽なウォーキングから！
みなさんも始めてみませんか？

市では、健康づくりのお手伝いをしています。お気軽にお問合せ、ご相談ください。

岩沼市健康福祉部健康増進課

〒989-2480 岩沼市桜一丁目6番20号

TEL：0223（22）1111

（令和2年3月発行）