



楽しみながらウォーキング



西新校区

ウォーキングマップ

毎日ウォーキングをしていると
今まで気付かなかった思わぬ発見があるものです
あなたもいろんなコースを楽しんでみませんか？

おすすめコース

- 自然ふれあいコース 2.9km
- 西新グランドコース 4.1km
- わくわくコース 1.9km
- 悠々コース 3.1km



ウォーキングのポイント



首や肩は楽に、力をぬいて。

力を抜いて振り出し、体重をのせていく。

かかとから着地しましょう
特につま先を意識して上げましょう。

※慣れないうちは無理をせず、自分の体力にあったペース・距離で始めましょう。
ウォーキング前後にストレッチ体操を忘れずに。

ウォーキングしながらお互いに住民の皆さんの安全も見守りましょう。



西新校区

ウォーキングマップ

【コースの紹介】

自然ふれあいコース 2.9km

西新小・修猷館高・西南大学などの学校が集まる場でありながら、桜や銀杏など季節毎の花や樋井川の渡り鳥や魚も楽しめる自然コース。

歴史的建造物や史跡もあり、西新の歴史を感じることも出来ます。

西新グルッとコース 4.1km

校区内を南北に縦断する健脚の方にお勧めのコース。

わくわくコース 1.9km

オレンジ通り・中央・中西・高取・藤崎と旧唐津街道沿いの5つの商店街を楽しむコース。

通りの真ん中に新鮮な野菜などを積んだ“リヤカー部隊”も必見。わき道に入れば昔ながらのお店やおいしいお店も見つかるかも。ホークス必勝祈願の勝鷹水神もあります。

悠々々々コース 3.1km

通学路が多くゆったりと歩けるコース。住宅街では庭先に咲く草花なども楽しめます。

樋井川からの風も心地良いですよ。

【西新の史跡・見所】

1 西新緑地のクスノキ

高さ15mのこのクスノキは豊かに葉を茂らせ、かわりゆく西新の町並を見守り続けてきました。これからも隣接する西新公民館とともに西新の皆さんを暖かく見守っていただけることでしょう。

2 百道海水浴場跡

昔は花形レジャーだった海水浴場。当事の懐かしい写真が壁面に仕込んであります。

3 サザエさん発案の地記念碑

幸せ家族の象徴のサザエさん一家！長谷川町子さん疎開先の百道で磯野一家のアイデアがうまれたとか。

4 元寇防塁跡

文永の役(1274年)から700年以上も西新に残る史跡です。西は今津から東は多々良の海岸に続く歴史の足跡。壮大な歴史を身近に感じられる、自慢の場所です。

5 早良区子どもプラザ

乳幼児の親子がいつでも気軽に訪れ、自由に遊ぶことの出来る場です。子育てに関する相談や情報提供等も行っていきます。

◎ニコニコペースで歩いてみよう

ニコニコペースの運動の主な効果

- 減量効果があります
- 内臓脂肪を燃焼させます
- 高血圧や糖尿病などの生活習慣病予防や改善

脈拍数からニコニコペースを見つけよう



同じペースで4~5分歩き立ち止まって15秒後に脈拍をはかります。

ニコニコペースの脈拍数

年齢	脈拍数(15秒)
20代	30拍
30代	28拍
40代	27拍
50代	26拍
60代	25拍
70代	23拍

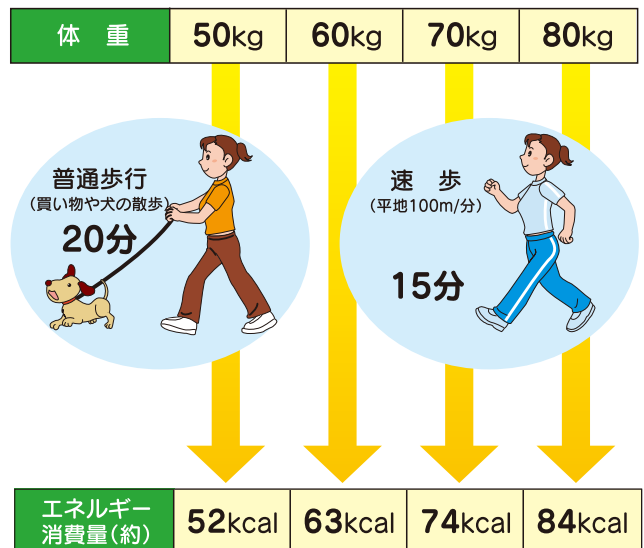
“ややきつい”と感じる程度のきつさが目安です。

(注)

服薬中の方は、この表の脈拍数が参考にならない場合があります。

◎運動で消費できるカロリー※は？

同じ運動を同じ時間しても、体重によって消費エネルギーが違います。



100kcalの食べものって？

- ビール(250ml)
- ごはん1/2(60g)
- バナナ1本
- どら焼き1/2
- ショートケーキ1/4 など