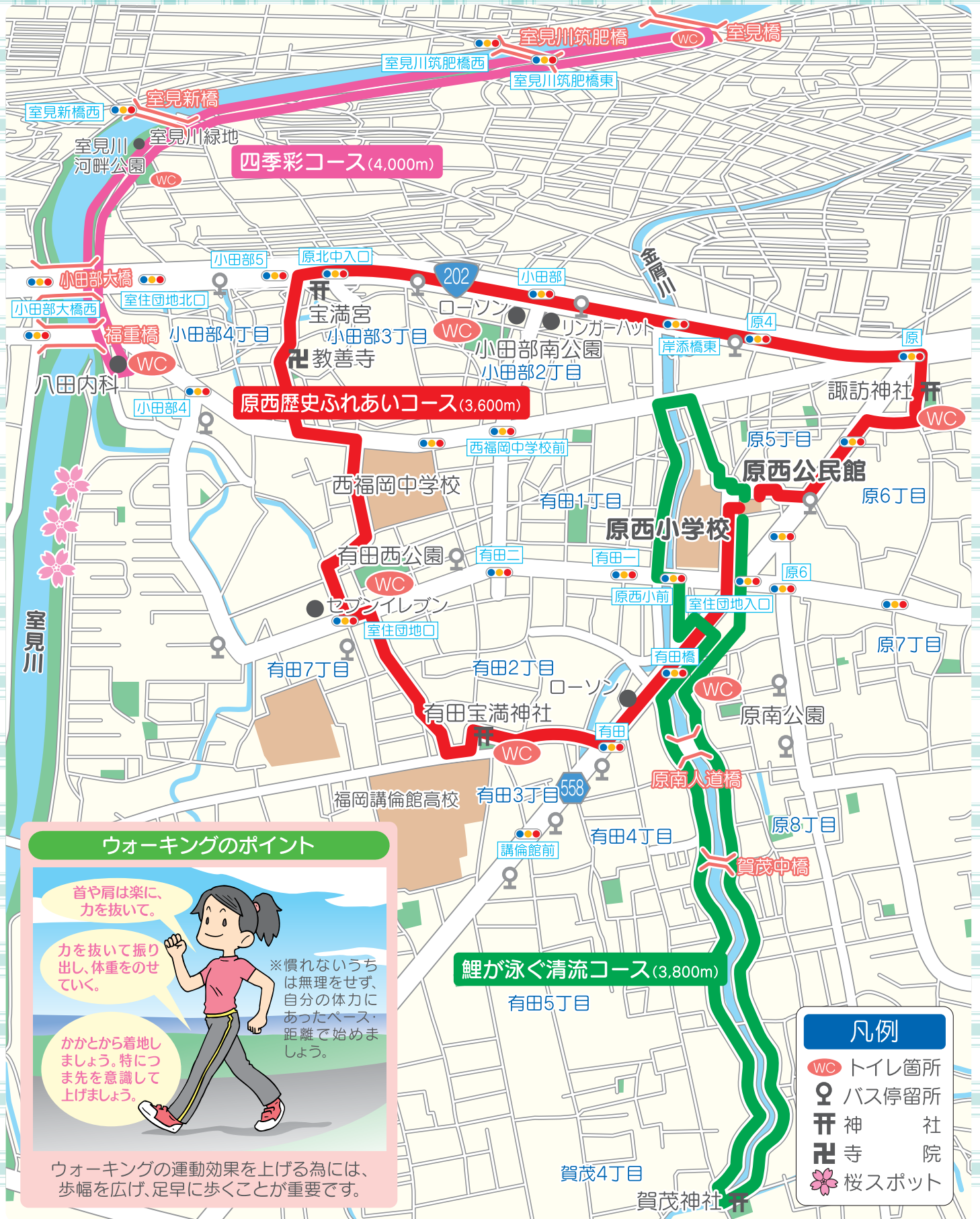


原西校区ウォーキングマップ



ウォーキングのポイント

首や肩は楽に、力を抜いて。

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。

ウォーキングの運動効果を上げる為には、歩幅を広げ、足早に歩くことが重要です。

凡例

- WC トイレ箇所
- ♀ バス停留所
- 卍 神社
- 卍 寺院
- 🌸 桜スポット

原西校区 ウォーキングマップ



ひとり歩きものんびり楽し、仲間と一緒にまた楽し。

歩くことで校区の良さを再発見。健康づくりにも大いに役立つウォーキング。四季の移り変わりを楽しみながら、校区の中を歩きますか。このマップはスローライフのお勧めです。

四季彩コース(4,000m)



サイクリングロードも整備され、市民に愛される室見川河畔。

春は桜やツツジ、白魚の梁掛け、夏はシジミ採り、秋には彼岸花や紅葉、冬には渡り鳥と、四季折々の自然の美しさを感じながら歩くことができます。朝夕にはたくさんの方がウォーキングを楽しんでいます。

原西歴史ふれあいコース(3,600m)



宝満宮



有田宝満神社



諏訪神社

原・小田部・有田、三地区の鎮守様として祭られている三社を回ってみませんか。ちょっと交通量は多めですが、気をつけて歩きましょう。

お正月の三社参りにも最適なコースです。

鯉が泳ぐ清流コース(3,800m)



校区の東側を流れる金屑川。年2回の住民清掃もあり、錦鯉も棲む清流となりました。春には小学校の横を鯉のぼりも泳ぎます。

原南人道橋を折り返しの2kmコース、賀茂神社往復の4kmコースがあります。



賀茂神社

ニコニコペースで歩いてみよう

ニコニコペースとは

個人の体力を考慮した安全で健康づくりに最適な有酸素性運動の強度です。

ウォーキングや自転車こぎ、水中歩行のペースの目安になります。

脈拍数からニコニコペースを見つけよう

ニコニコペースの脈拍数



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。

“ややきつい”と感じる程度のきつさ

※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。

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