

# 飯倉中央ウォーキングマップ

校区版

健康づくりのためにウォーキングを始めませんか？

## 歩く姿勢、フォームとは？

- 1 ヒモで天から吊り上げられている気持ちで、軽く背筋を伸ばす。
- 2 アゴを軽く引き、目標は10～15m先を見ないようにして歩く。
- 3 肩の力を抜き、ヒジを軽く曲げて、リズムカルに振る。
- 4 下腰（おへそ下）を軽く引き締めて歩くと体が安定し、腰の負担が減る。
- 5 少し大またで歩くことで、お尻と太ももが引き締まってヒップアップする。
- 6 ヒザは軽く伸ばす。
- 7 つま先に重心を移動して、十分に踏み込むと、地面に力がうまく伝わり、歩幅がさらに広がる。
- 8 かかとの腹側からやさしく接地して、タイヤを転がすイメージでつま先へ体重を移動させていく。

## ニコニコペースで歩こう！～ニコニコペースの見つけ方～

**ニコニコペースとは**  
健康づくりに最適な有酸素運動の強度です。“ややきつい”と感じる程度で歩いてみましょう。

**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代以上	23拍

**注意点**  
なんらかの病気で服薬中の方は主治医に相談の上、運動しましょう。

## 歩く前の準備体操

背伸び	太ももの表側	体側	ふくらはぎ	太ももの裏
手を組んで頭上に上げ背筋を伸ばす。かかとはつけたままでよい。	足首を持ち、かかとを後方へ引っ張る。体勢が不安定になるのでできるだけ支えをもつようにする。終わったら反対側。	手首を持って斜めに上に引き上げ、上体を軽く横に倒す。	足を前後に開き、後ろ足のつま先がまっすぐ前に向くようにする。後足のかかとは床から浮かないように前足の膝を曲げる。終わったら反対側。	片脚を前に出し、手を太ももにおく。すじを伸ばしたまま、お尻を後ろに引く。終わったら反対側。
<b>注意点</b> ● 痛くない程度に伸ばしましょう。 ● 反動をつけないで、1つの動作を15～20秒程度続ける。 ● 息を止めない。 ● どここの筋肉をのばしているか意識する。				

**凡例**

- WC トイレ
- 信号
- 公民館
- コンビニ
- 郵便局
- 桜・梅
- 紅葉
- 公園
- 神社

**飯倉中央校区マップキャラクター**  
飯（めし）と倉（くら）の「いっ君」です。校区を再発見しながら歩いてみよう！

**歴史めぐりコース**  
1.0km 1,700歩

**あいさつ見守りコース**  
1.5km 2,600歩

**1 飯倉神社**  
少し高台にある飯倉神社は梅と銀杏の時期が特にお奨めウォーキングコースです。近くには今から250年ほど前の年号が刻まれている庚申塔（注1）があります。

**ウォーキングを行う際の注意点**

- 体調が悪い、どこか痛いなどといった時は、無理をせずウォーキングを休みましょう。
- ウォーキングの前後はしっかりと水分をとり、途中もこまめに水分摂取を行いましょう。
- ウォーキングの距離や時間を増すときは、体力やその他のコンディションに応じて行いましょう。
- 夏の風間や冬の早朝、夜などのウォーキングは着帽や、衣服の調整など工夫しましょう。

**注1【庚申（こうしん）信仰とは？】** 平安時代に中国から日本へ伝わり日本の信仰と融合して、次第に全国へと広まったもの。人の体の中には三匹の虫がいて、2ヶ月に1度の庚申の日の夜、その人が眠っている間に体から抜け出してその人の善行悪行を天帝に告げに行くので、人々は虫が抜け出さないように祠（ほくら）などへ集って明け方まで起きていたそうです。

4 200m





校区のウォーキング大会で歩いたコースだよ！  
皆さんもお出かけしてみてくださいね。

# 飯倉中央ウォーキングマップ

広域版



## もち浜満喫コース 9 km/14,000 歩

### ① シーサイド百道

市博物館や福岡タワーを過ぎると、そこは博多湾。能古島・志賀島・糸島半島などを望む豊かな自然と、立ち並ぶ近代建築の景観との調和に出会えます。潮風を感じる素敵な体験ができるウォーキングエリアです。



### ② ふれあい橋

よかトピア橋のすぐそばに並行して架けられている少しレトロなデザインの橋。両端にモダンなモニュメントも展示されています。西側は緑道へ、東側は広々とした地行中央公園へ通じています。



### 凡例

- WC トイレ
- 信号
- スーパー
- 公民館
- コンビニ
- 郵便局
- 桜
- 紅葉
- 公園
- 神社
- 寺院

## 友泉亭公園コース 6.6 km/11,000 歩

### ③ 友泉亭（友泉亭公園）

友泉亭公園は江戸時代中期に筑前黒田家六代藩主継高公が宝暦4年（1754年）に別館（別荘）として設けたものを日本庭園に整備した所です。平成10年に福岡市指定名勝となりました。



（入園は有料）



## 大濠公園・護国神社コース 9.3 km/15,000 歩

### ④ 大濠公園

その昔、博多湾の入り江だった所で、初代福岡藩主・黒田長政が福岡城築城の際に城の西側の守りのため「大堀」としました。池の周囲は2kmで、昭和4年の開園以来市民に愛され続けている公園で都市部にありながら多くの野鳥を見ることができます。



### ⑤ 日本庭園（大濠公園内）

この庭園は大濠公園開園50周年を記念して昭和59年に築庭されました。古典的な伝統美と近代的感覚の融合した空間には、多種多様な樹木と下草類が施されており、四季を通じてその風情を楽しむことができます。



（入園は有料）

### ⑥ 谷公園（旧陸軍墓地）

住宅地にある閑静なこの公園に隣接して、明治維新をはじめ、それ以降の戦没者を慰霊した旧陸軍墓地があります。ドイツやロシアなど当時の相手国の兵士も埋葬されています。



### ⑦ 梅光園緑道

この緑道は、昭和58年に廃止された国鉄筑肥線の廃線跡の一部を活用して整備された梅光園と輝園を結ぶ全長1キロメートルほどの遊歩道です。遊歩道には梅の並木道や広場が整備されていて、地域の人たちの憩いの場となっています。

