

上島町 ウォーキングマップ

KAMIJIMA TOWN WALKING MAP

■ 編集後記 ■

この『上島町ウォーキングマップ』は、上島町の研究助成事業をうけて弓削商船高等専門学校が作成しました。マップ内の時間・速度・消費カロリー・コース評価は、上島町内に在住する23歳～51歳までの男女12名が実施にコースを歩いて得られた資料を基にしています。参加して下さったボランティアの皆様、本当にありがとうございました。「初めて歩いた道だけど楽しかった」とか、「これからもウォーキングを続けたい」という感想を聴き、作って良かったなあとしみじみ感じました。このマップは、上島町民の方の健康増進を主な目的としています。これを手にした方の健康に少しでもお役に立てれば幸いです。

上島町の道はウォーキングに最適！

瀬戸内海のほぼ中央に浮かぶ、二十以上の島からなる上島町。多島美を楽しみながらのんびりサイクリングができることから、サイクリストに人気が高いところですが、実はウォーキングをするのにも最適な環境だってこと、ご存知でしたか？さあ、早速ウォーキングをしに出かけましょう！

景色がいい 空気がきれい 起伏がある 信号がない



橋が渡れる 潮風が心地よい 道路が広い



etc.

ウォーキングに
ぴったし！



楽しく ウォーキングを続けるための 5つのコツ

自分の体と相談しよう！



健康にいいから
といってどんな
状態でも歩けば
良いわけではありません。

休んでも悩まない！



たまには休んでも
大丈夫！ただ
し、できるだけ
1週間に1回は歩
きましょう。

記録をとりましょう！



自分の頑張りを
記録に残し、み
んなに自慢しま
しょう！(P.13
に記録表があり
ます)

家族や友人を誘おう！



一緒に歩く人が
いれば、もっと
もっと楽しいは
ず。しかも休み
にくい？

◇◇運動効果を高める歩き方◇◇

栄養と休養のバランスに注意しながら、次のことを意識し実践することで、肥満予防、ストレス解消、心肺機能の向上、血圧の安定、骨粗しょう症予防などの効果を得やすくなります。

- ウォーキングに適したシューズや服装を選びましょう。
- 歩くときの正しい姿勢を身につけましょう。
- 額にうっすら汗がにじむ速度で歩きましょう。
- だらだら歩くのではなく、きびきびとリズム良く。
- 徐々に歩く速度を上げていきましょう。

正しい姿勢

<脚・足部>

- 歩幅はいつもより広めにとる。
- 膝は曲げすぎない。
- かかとから着地し、最後につま先が離れる。

<上肢・頭部>

- あごを引き、視線はまっすぐ前に。
- 肩の力を抜き、肘を軽く曲げる。

<体幹部>

- 腹筋に少し力を入れて、お腹を凹ませる。
- 背筋を伸ばし、胸を張る。



心地良い 潮風感じる ウォーキングコース八選

岩城島地区 P.11,12へ

島の中心にある積善山山頂を目指すコースと孤隠温泉周囲を1周するコースがあります。積善山のコースは、ウォーキングというよりハイキングで、距離も長いめんどいですが、頂上での眺めや歩き終えたときの気分は最高です。



2021年、岩城橋完成予定
橋が完成すれば楽しみな
ウォーキングコースが増
えそうです。

生名島地区 P.9,10へ

立石港からサウンド波間田を目指すコースと生名橋記念公園を目指すコースがあります。どちらも岩城島や因島の造船所を眺めながら歩きますが、コースの雰囲気はまったく異なります。



佐島地区 P.7,8へ

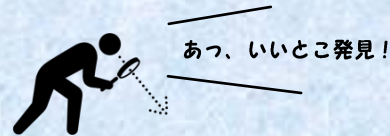


佐島を1周するコースと佐島、弓削島、生名島に架かる二つの橋を渡るコースがあります。橋の上から見る景色は昼夜を問わず美しく、天気良ければ、四国山地の山々を眺めることができます。



弓削島地区 P.5,6へ

弓削港を出発するコースと上弓削港を出発するコースがあります。ともに海沿いを歩きますが、違った景色が楽しめます。上弓削港のコースでは、二つの神社の横を通るので、毎日歩けばご利益がある！？



弓削島、佐島、生名島、岩城島の四つの島からそれぞれ二つ、計八つのウォーキングコースを選びました。そのほとんどが1時間以内で終わるコースですので、仕事から帰って、または家事や育児の合間にウォーキングを楽しんでみてください。いつもは車で通り過ぎるだけの場所も歩いてみると意外な発見があるかも知れません。

《注意!!》



イノシシなど野生動物に出くわすこともあるので、夜間の暗がりには十分注意しましょう。



生名島

折り返し
(生名橋記念公園)



● ゆめしま海道コース ●

- 全長…4.2km
- 時間…約45分
- 速度…約5.8km/時
- 高低差…20m
- 消費カロリー…約287kcal
(ご飯約1.22杯)

■ コース評価

安心感	4.6	★★★★★
見応え	4.8	★★★★★
面白さ	3.8	★★★★★
難易度	1.7	★★

スタート/ゴール
(弓削大橋記念公園)



生名橋

弓削大橋

弓削島

スタート/ゴール
(佐島港)



佐島

● 佐島一周コース ●

- 全長…3.6km
- 時間…約36分
- 速度…約6.0km/時
- 高低差…27m
- 消費カロリー…約276kcal
(ご飯約1.17杯)

■ コース評価

安心感	2.6	★★★
見応え	3.7	★★★★★
面白さ	4.1	★★★★★
難易度	3.7	★★★★★

豆知識

ウォーキングでうつ病予防！

うつ病の予防効果を得るためには、息が切れるような激しい運動や長時間の運動である必要はなく、少し息が上がる程度のウォーキングを週に1時間行うだけでも十分に効果があります。



佐島地区



トイレ



駐車場



休憩所

因島

スタート/ゴール
(立石港)

●生名橋記念公園コース●

- 全長…5.1km
- 時間…約53分
- 速度…約5.9km/時
- 高低差…11m
- 消費カロリー…約363kcal
(ご飯約1.54杯)

■コース評価

安心感	4.7	★★★★★
見応え	3.9	★★★★
面白さ	2.8	★★★
難易度	1.3	★



折り返し
(サウンド波間田)



生名港

生名島



折り返し
(生名橋記念公園)



生名橋

佐島港

佐島

●サウンド波間田コース●

- 全長…3.7km
- 時間…約39分
- 速度…約5.8km/時
- 高低差…14m
- 消費カロリー…約291kcal
(ご飯約1.24杯)

■コース評価

安心感	2.3	★★
見応え	4.2	★★★★★
面白さ	4.5	★★★★★
難易度	3.3	★★★★

豆知識

+筋力トレによりパワフルに！

ウォーキングに筋力トレを組み合わせることで上半身の筋力を増やしたり、より大きな力を発揮することができます。ダイエットの場合には、リバウンドしにくい体をつくる効果があります。



トイレ



駐車場



休憩所

生名島地区

上りと下りでは体への効果が異なる！

同じ歩行速度の場合、階段や坂道のの上りでは心肺機能に影響を与えます。一方、下りでは平地に比べて着地時の衝撃が大きくなるため脚の筋や骨に影響を与えます。このウォーキングマップにも高低差が記載しているので、ぜひ上りと下りの体の反応の違いを感じてみましょう。



●積善山コース●

- 全長…7.9km
 - 時間…約1時間26分
 - 速度…約5.5km/時
 - 高低差…328m
 - 消費カロリー…約863kcal
(ご飯約3.67杯)

● 菰隠一周コース ●

- | | | |
|-------------------|---------|-------|
| ■ 全長…3.3km | ■ コース評価 | |
| ■ 時間…約33分 | 安心感 3.0 | ★★★★ |
| ■ 速度…約6.0km/時 | 見応え 4.0 | ★★★★★ |
| ■ 高低差…31m | 面白さ 3.8 | ★★★★★ |
| ■ 消費カロリー…約305kcal | 難易度 3.5 | ★★★★ |
| (ご飯約1.30杯) | | |



岩城島地区

記録表 (月)

◇今月の目標◇

[illegible]

● 歩行速度の求め方

$$\text{步行速度〔km/時〕} = (\text{步行距離〔km〕} \times 60) \div \text{步行時間〔分〕}$$

[illegible]

總步行日數 (日)	總步行距離 (km)	總步行時間 (分)	平均步行速度 (km/時)