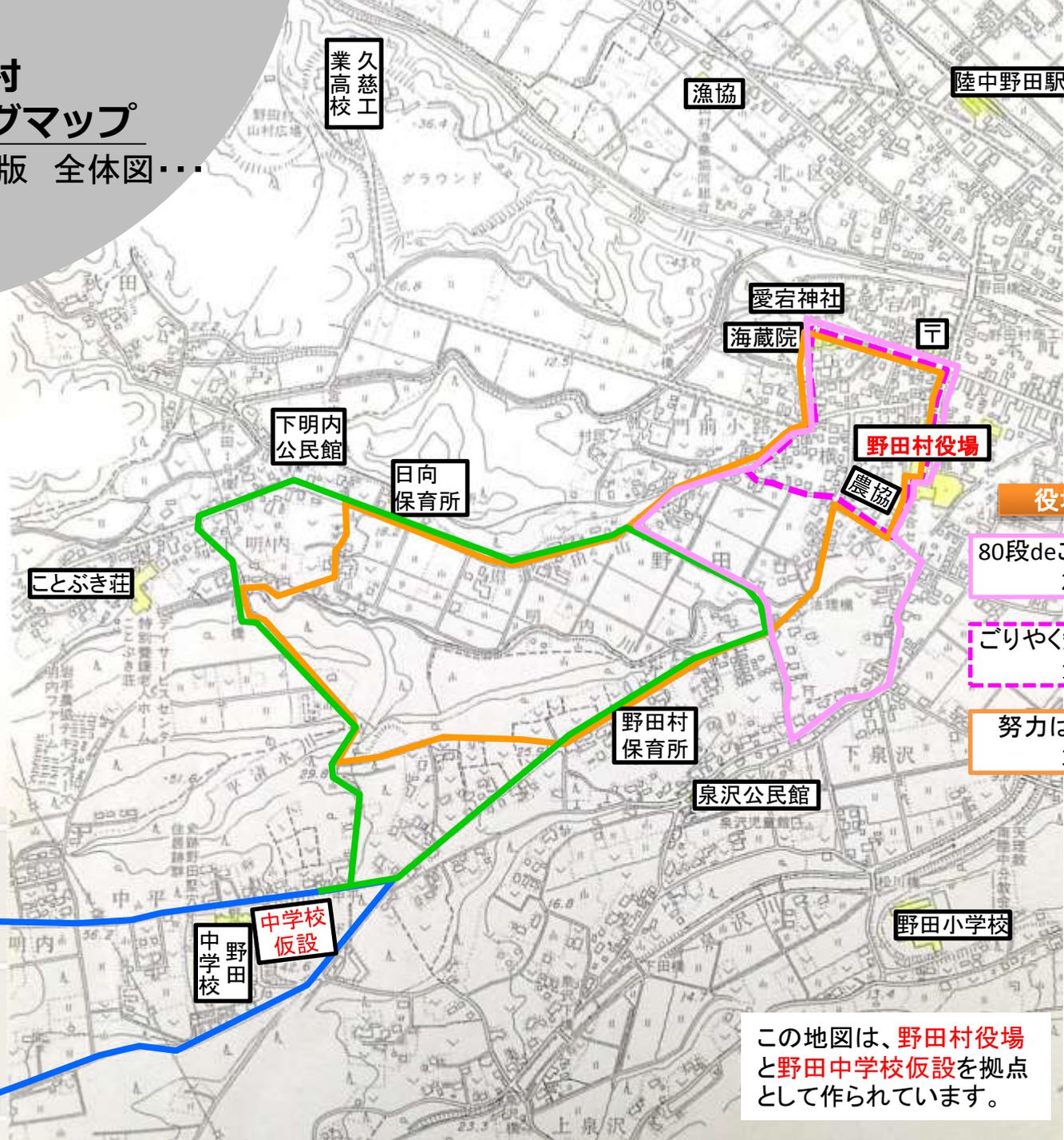


野田村 ウォーキングマップ

・・・2014年度版第1版 全体図・・・



中学校ルート

運動習慣獲得コース
1.7km

一石二鳥コース
3.0km

役場ルート

80段deごりやくコース
2.3km

ごりやく短距離コース
1.2km

努力は実るコース
3.5km

この地図は、野田村役場
と野田中学校仮設を拠点
として作られています。

あなたは何コース？

スタート

週2回以上で30分以上の運動習慣があり、それを1年以上続けていますか？

はい

もし1時間続けてウォーキングをしたら、休まず歩くことができますか？

歩く速度は速い方ですか？



運動の習慣がありとても良い状態です。そんなあなたは、全てのコースを試して頂き、周りの方に健康づくりの輪を広げて下さい。そして、痛みや疲れが残る時は無理せずその日に合った運動をすることも同時に伝えてください。

運動習慣を獲得しようとしていますね。「一石二鳥コース」や「80段deごりやくコース」を試してみましょう。階段上りが辛いとき時計回りで下りにしたり、山すそを迂回してください。その日の体調に合わせてコースを選びウォーキングを楽しみましょう。

いいえ

今は日常的な運動はできていませんが、以前は続けていたことはありますか？

頑張って運動をした翌日も、疲れが残ることはありませんか？



膝や腰などの痛みはなく30分以上歩くことができますか？



運動不足解消のチャンスです！無理せずできる範囲から始めましょう。おススメは「運動習慣獲得コース」です。週に2回歩くことを目標に始めてみましょう。

過去1年間に1回でもウォーキングにトライしたことがありますか？



最近ほとんど運動をしていないので体力が落ちた気がしますか？

これまでにふらついたたり転倒した経験はありますか？



まずは自宅の周りを歩いたり、備え付けのテレビ電話でのんちゃんネット体操を続け足腰の筋肉を鍛えましょう。自宅近辺にコースが通っていれば一部を試しに歩いてみましょう。新たな発見があるかもしれません！

元気に歩くコツはこれだ！



体調管理



- 下痢、発熱、血圧が高い・低い、風邪気味、頭痛、歯痛、ふらつき、めまい、動悸、息切れなど、いつもと調子が違うときは運動を控えましょう。
- 寝不足、飲み過ぎ、疲労など生活リズムが悪い時は無理せず休みましょう。
- 膝や腰など足腰の痛みがあるときは医師に相談し許可を受けてからにしましょう。その場合も、上り下りは避け、平坦な道を選びましょう。



マイペースで歩こう！



- どんな速さでも、同じところを歩いたとすれば、運動量（消費カロリー）はほとんど同じです。

早く歩くとそれだけ運動時間は短くなるからです。

- 階段や坂道を上った場合は平坦な道よりたくさんエネルギーを使います。
- ニコニコと話ができるペースで歩きましょう。

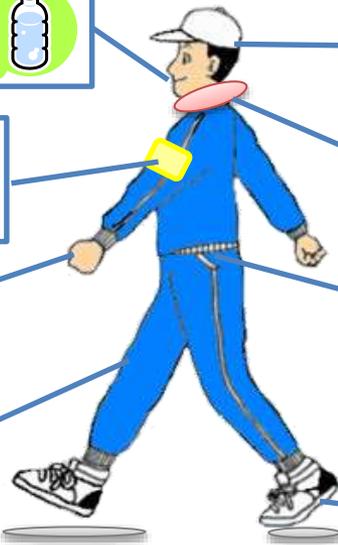
適切に水分補給をする



反射板を身に着ける

寒い日は手袋が必須

目立つ色の服を着る



帽子をかぶる

タオルを持参

ポケットに携帯電話や連絡先を書いたメモを持参

歩きやすい靴を履く



車に注意！歩道を歩こう！



- うす暗くなってきたら歩かないでください。危険です。
- 常に明るい色の服を着るようにしましょう。
- 全身、黒や茶、紺、グレーなどは目立ちにくく運転席から「人」だと判断されにくいので危険です。
- 反射板などが付いた服を着る、もしくは装着しましょう。



熊や蜂にも注意



- 蜂は「黒」が好きです。帽子をかぶり明るい色の服を着ましょう。
- 熊も住民ですができれば出会いたくないものです。会話をしながら歩いたり、鈴やラジオなど音のなるものを携帯しましょう。

注意
工事車両

ウォーキングマップの説明

右回り・左回り
どちらも試して
みましょう！

道の特徴や曲がり角な
どコースの解説です

坂道は**坂**マークで
示しています

のんちゃんの
ワンポイントアドバイス



コース名で歩く道のり
の特徴を表しています

歩く速さ別に、おおよその
所要時間を示しました

コース上にある休憩所・
自動販売機・トイレ・危険
な場所・カーブミラーの
位置を示しています

体重別の消費エネルギーを示し
ています。横に書かれているのは
同じエネルギー量の食品です。
これを減らすと、さらにカロリーを
消費したことになります

発見！とは
コースにある見どころや
特徴を示しています

消費エネルギー(Kcal)

体重別

役場エリア	50kg	70kg	中学校エリア	50kg	70kg
80段deごりやくコース 2.3km (短距離1.2km)	104 (53)	145 (74)	運動習慣獲得コース 1.7km	74	104
努力は実るコース 3.5km	158	222	一石二鳥コース 3.0km	140	197

80段deごりやくコース

(2.3km)

ごりやく短距離コース(1.2km)

～お参りしながら健脚・美脚～

速歩き(時速5km) 28分 (短距離:14分)
 スムーズに歩いて(時速4km) 35分 (18分)
 ゆっくり歩いて(時速3km) 46分 (24分)

-  愛宕神社には休憩できる角材がおいてあります。海蔵院前も広いです。
-  自動販売機は7か所あります。
-  トイレは役場と農協にあります。
-  交差点です。車、バイク、自転車などに注意しましょう。
-  カーブミラーで車両を確認しましょう。

- ・天候が悪い日は、愛宕神社～海蔵院の山道は避け山すそを迂回しましょう。
- ・黄色の点線は短距離コースです。時間や体調など状況に合わせて無理せずコースを使い分けましょう。

運動量(消費カロリー)を測って摂取カロリーと比べてみよう!
 (短距離ルートはカッコ内)

体重50kgの人で約104Kcal チョコレート4片
 (短距離:53Kcal チョコレート2片)
 体重70kgの人で約145Kcal 焼酎1杯 150ml
 (短距離:74Kcal 焼酎半分 70ml)

どんな速さでも同じコースを歩いた場合、運動量(消費カロリー)はほとんど同じです。階段や坂道を上った場合はたくさんエネルギーを使います。



源平坂を目指して曲がろう!!
 行き過ぎたらカーブミラーがあります

短距離ルートはココで曲がります。目印は「北末電気」の看板

海蔵院前の赤い橋の名前はなあに?

左右に田園が広がる見はらしの良い道です

歩道が無くなります。気を付けて端を歩きましょう

ここにある橋は何色? 名前はなあに?

鳥居発見! こっちの階段は何段?

ココにはミラーが3つもある! よほど注意が必要という意味

発見! ミラーの円周の色は2種類! 一つは白、もう一つは何でしょう?

坂を上るとカロリーはぐんと消費する!
 同じ2.3kmの一期一会コースと比較すると、必要時間はほぼ同じにもかかわらず、このコースは1.4倍のエネルギーを消費します。傾斜の大きい坂や階段を上ると消費エネルギーは大きくなるのです。膝や股関節、腰など足腰の痛みがなければ挑戦してみましょう!

努力は実るコース

(3.5km)

～子どもたちの歓声が聞こえる～

運動量(消費カロリー)を測って
摂取カロリーと比べてみよう!

体重50kgの人で約158Kcal (缶ビール1本350ml)
体重70kgの人で約222Kcal (コーラ1本500ml)

どんな速さでも同じコースなら運動量(消費カロリー)は
ほとんど同じです。階段や坂道を上った場合はたくさん
エネルギーを使います。

速歩き(時速5km) 42分
スムーズに歩いて(時速4km) 52分
ゆっくり歩いて(時速3km) 69分

役場
エリア



発見! 部落会の看板。何て書いてあるかな?

あっちに行ったらことぶき荘

明内橋

中間地点

リスに会えたらラッキー!?



日向保育所

日向保育所前の歩道でちょっとストレッチ

坂

久慈工業職員住宅

蛍の里発見! 夏場は涼しい休憩スペースがあります! ただし階段や橋は少し古くなっているので気をつけてね。

ソーラー式の街灯発見!! いろいろな県の名前が! 岩手県、宮城県、あと2つはどこの県から寄贈されたものかな?

坂

野田村保育所

野田村保育所前の歩道でちょっとストレッチ 駐車場の車にご注意下さい

海蔵院参道入口の歩道でストレッチ。車に注意です

海蔵院

あづび

発見! ちょっとのぞいてみて! みんなのあづび!

野田村役場

体育館

総合センター

農協

歩道が左右切り替わります。注意して道路を横断しましょう。

坂

橋から魚が見れます。でも危ないから川には降りちゃダメよ

休憩に適したスペースが数か所あります。

自動販売機は役場前の道沿いに6か所あります。

トイレは役場と農協にあります。

交差点です。車、バイク、自転車などに注意しましょう。

カーブミラーで車両を確認しましょう。

毎日このコースを歩くとどうなるでしょう?

約三分の一が軽い上り坂の3.5kmコースです。上り坂は平坦や下りよりもたくさんエネルギーを使います。食事等の生活内容を変えずに毎日このコースを歩くと、どうなるのでしょうか? 例えば70kgの人の場合は、毎日246Kcalを余分に消費することになりますので、計算すると約1ヶ月で体重が1kg減ることになります。2日に1回の歩きでも半年で6kg減です。脂肪を1kg減らすには7000Kcal必要ですので、 $7000 \text{ Kcal} \div 246 \text{ Kcal} = 28.4$ 日 という計算になり、おおよそ1ヶ月となります。食事に気を付けるとさらに効果は大きくなります。歩いてみる価値ありますよね!

運動習慣獲得コース

(1.7km)

～忙しいあなたにもおススメ～

運動量(消費カロリー)を測って
摂取カロリーと比べてみよう!

体重50kgの人で約73.5Kcal (栄養ドリンク
1本 100ml)
体重70kgの人で約104Kcal (缶コーヒー1
本 250ml)

どんな速さでも同じコースを歩いた場合、
運動量(消費カロリー)はほとんど同じです
階段や坂道を上った場合はたくさんエネルギー
を使います。

速歩き(時速5km) 20分
スムーズに歩いて(時速4km) 25分
ゆっくり歩いて(時速3km) 34分



丁度峠
ここから下りになります。

中間地点

林崎建設
資材置き場

休憩できる
木と石が
あります。

眺めがとっても良
いです。
でも車に注意しま
しょう!

中学校
仮設

登坂は野田中へ
の入り口です。
間違わないでね。

久慈建設

チーム北リアス

暗いので気を付
けましょう。

休憩は校舎裏の木が
おススメ。

自動販売機は
白戸商店前と久慈建設
前の2カ所あります。

公共トイレはありません。

交差点です。
車、バイク、自転車など
に注意しましょう。

カーブミラーで車両を
確認しましょう。

ウォーキングを始めたい方や短時間でしっかり運動したい方に向いているコースです
約半分がなだらかな坂道です。ゆっくり歩いて30分。野田中生と出会えば挨拶をかわすと
元気が出ます! 速く歩けばたった20分でしっかりした運動になる効果的なコースです。ポイント
は日常生活に取り入れることです。下りで膝や足首の痛みが気になる方は、大股で歩くと衝
撃が関節にかかり易くなりますので、下りは小股で歩きましょう。しかし本来痛みがあればき
つい坂道は向いていません。平たんな箇所を折り返して歩くなど工夫してください。



田んぼと畑が広がっ
て見晴らしはいいけ
れど山から下りてく
る車に注意してね!

一石二鳥コース(3.0km) ～シェイプアップとスタミナアップのW効果～

速歩き(時速5km) 36分
スムーズに歩いて(時速4km) 45分
ゆっくり歩いて(時速3km) 60分

運動量(消費カロリー)を測って
摂取カロリーと比べてみよう!

体重50kgの人で約140Kcal
(ポテトチップス1/4袋)

体重70kgの人で約197Kcal
(カップラーメン1/2杯)

どんな速さでも同じコースを歩いた場合、
運動量(消費カロリー)はほとんど同じです。
階段や坂道を上った場合はたくさん
エネルギーを使います。

 保育所前や側道で休憩
しましょう。

 自動販売機は野田保育
所の横と茂石商店前の
2カ所にあります。

 公共のトイレはありません。

 交差点です。
車、バイク、自転車など
に注意しましょう。

 カーブミラーで車両を
確認しましょう。



発見!この木
何の木か知っ
てる?

日向保育所前の歩道
でちょっとストレッチ

蛍の里発見!夏場は涼
しい休憩スペースがあり
ます!
ただし階段や橋は少し
古くなっているので気を
つけてね。

ソーラー式の街灯発
見!!いろいろな県の名
前が!岩手県、宮城県、
あと2つはこの県から
寄贈されたものかな?

田んぼの風景
が四季によっ
て変化します。

リスに会えたら
ラッキー!?

高台なので
海が見えます。

野田村保育所前の歩道で
ちょっとストレッチ
車の出入りにご注意ください。

W効果が特徴のコース
なだらかなのぼり坂とくだり坂で半分ずつ構成されたこの
コースは、足腰を鍛える筋トレと、3kmを歩くという持久運動
の両方の効果が期待できるコースです。
①長い距離が辛いと感じた方→持久力不足
②足腰が辛いのですぐに息が切れた方→筋力不足
続けて歩いている間に辛さが減少し慣れてきたと感じたら、
筋力やスタミナがアップしてきた証拠です!