

# Contents & もくじ

1.	もくじ	…	1
2.	歩くまち“香美町”とウォーキングマップの作成について	…	2
3.	ウォーキングの目的と楽しみ方	…	3
4.	ノルディック・ウォーキングの歩き方と効果	…	4
5.	ウォーキングの準備	…	5
6.	コース紹介マップ	…	6
7.	ウォーキングマップ		
plan1	名勝「香住海岸」しおかぜコース	( 7.4km)	… 7
plan2	空から見下ろす日本海～空中列車～コース	( 4.5km)	… 9
plan3	歴史探訪街歩き城下町むらおかコース	( 3.3km)	… 11
plan4	蘇武・御殿山トレイルトレーニングコース	( 3.0km)	… 13
plan5	兔の塚伝説うづかの歴史コース	( 6.7km)	… 15
plan6	ハチ北高原パノラマウォークコース	( 5.3km)	… 17
plan7	うわの自然とのふれあいの森コース	( 4.7km)	… 19
plan8	星がきらめく森と湖水の高原コース	( 3.3km)	… 21
plan9	久須部溪谷滝めぐりコース	( 3.9km)	… 23
plan10	巨木の森と裏見の滝～吉滝～コース	( 4.4km)	… 25
8.	アクセスマップ		



## ウォーキングステーション

以下のウォーキングステーションでは、ポールレンタル、ウォーキング指導、コースガイド(一部有料)ができます。予約が必要な場合がありますので、事前に各ステーションにお問い合わせください。

	ポール レンタル 料金/組	ウォーキング 指導 (要予約)	コースガイド(要予約)										
			コース番号										
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	
兵庫県立兔和野高原野外教育センター (香美町村岡区宿791-1) ☎ 0796-94-0211	¥200	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
尼崎市立美方高原自然の家とちのき村 (香美町小代区新屋1432-35) ☎ 0796-97-3600	¥200	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○ 有料	○ 有料
但馬牛ゆったりウォーク実行委員会 (香美町小代区大谷564-1 小代地域局内) ☎ 0796-97-3111	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○
香美町村岡観光協会 (香美町村岡区大糠9-1) ☎ 0796-94-0123	¥200	—	—	—	○	○	○	○	○	○	○	—	—
香美町小代観光協会(小代ガイドクラブ) (香美町小代区神水739-1) ☎ 0796-97-2250	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○ 一部 有料	○ 一部 有料
ハチ北観光協会 (香美町村岡区大笹15-1) ☎ 0796-96-0732	—	○	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—
うづかの森 (香美町村岡区森脇230) ☎ 0796-96-0024	—	○	—	—	—	—	○	○	—	—	—	—	—
香住B&G海洋センター (香美町香住区境1125) ☎ 0796-36-2467	¥100	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
村岡区中央公民館 (香美町村岡区村岡396) ☎ 0796-98-1366	¥100	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

ごあいさつ

香美町ウォーキングネットワーク会議 会長 小林良斉

かずひと



このたび、かねてから要望の声が高かった香美町版のウォーキングマップが、ついに完成いたしました。このマップ作製にあたっては、町内各区からの情報提供をもとに、県立村岡高等学校「地域アウトドアスポーツ類型アウトドアスポーツ系」で学ぶ生徒たちにも協力して頂き、実際に各コースを歩きながら調査し、ウォーキングネットワーク会議が手作りで作成いたしました。

利用者がこのマップを手にも各コースを歩くことで、健康づくりだけでなく、観光情報や歴史・文化など、地域の見どころも楽しく学べ、それぞれの目的に見合った活用が出来る内容に仕上がっています。またコースの発着点には、駐車場やトイレなどが整備されている場所を拠点として設定しました。

香美町ウォーキングネットワーク会議は、歩くことを通じ、町民のみなさんの健康促進はもちろんのこと、地域への愛着も感じていただけることを目的として取り組んでいます。

そのために、町内のウォーキングイベントなどに関わる民間団体や人、また、観光協会や行政機関の教育、観光、健康、福祉の分野からそれぞれの担当者が集まり、目的の達成のために意見を交わしています。

「香美町ウォーキングマップ」が、町民のみなさんや香美町を訪れていただく方々にも、おおいに活用していただき、楽しく歩いてたくさんの笑顔につながることを願っています。

## 香美町ウォーキングネットワーク会議とは

町内でのウォーキングを推進し、その普及・振興を行う組織及び団体で構成され、ウォーキングを通じて以下の目的を達成し、各種イベントでの相乗効果を図ることをねらいとしています。

### 【目的】

- (1) 観光や歴史スポットの素晴らしさを再発見する。
- (2) 健康増進や介護予防を図る。
- (3) 参加者の交流と地域の活性化を図る。

### 【ねらい】

- (a) 構成団体が行うウォーキングイベントの情報集約・広報
- (b) 宝探しラリーなど、各ウォーキングイベント間での参加者増加を目的とした取り組み
- (c) 香美町ウォーキングマップの作成

Walking  
The  
Countryside



# ウォーキングの目的と楽しみ方

## I 「歩くこと」で心とからだを健康に・・・

一般的に「スポーツや運動はからだに良い。」と言われてはいますが、では、どのようにからだに良いのでしょうか。

それには大きく2つの理由があり、ひとつは、生活習慣病の予防などの「身体的な効果」と、もうひとつは、認知症予防やストレス解消などの「精神的な効果」です。「歩くこと」は、だれでも手軽にできる運動で、脚の筋肉と腰や腕などの全身の筋肉を使った運動でもあります。しかし、これをしなくなると筋肉量が減少し、バランス能力などが低下して転倒やふらつきの原因となります。

そうならないためにも、普段から運動することが大切であり、また、運動をすることで、脳から「爽快感」や「ストレスを解消」を感じる物質が分泌されたり、「リラックス効果」のあるα波も増加すると言われています。

健康寿命をのばすためにも、例えば今より10分多く毎日元気にからだを動かしてみませんか！

### ◆ 身体的な効果

運動の効果は身体の機能面によく表われますが、疾病に対しても効果があります。

- ・ 健康的な体形の維持
- ・ 体力、筋力の維持および向上
- ・ 肥満、高血圧や糖尿病などの生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防
- ・ 加齢に伴う生活機能低下(ロコモティブシンドローム)の予防
- ・ 心肺機能の向上(疲れにくくなる)
- ・ 腰や膝の痛みの軽減
- ・ 血行促進による肩こり、冷え性の改善
- ・ 抵抗力を高める(風邪予防)

### ◆ 精神的な効果

思いっきり走った後に、爽快感や達成感などとても良い気分になった経験がある方も多いのではないのでしょうか。このように運動をすると精神面にも様々な良い影響を及ぼします。

- ・ 認知症の低減
- ・ 不定愁訴の低減
- ・ 気分転換やストレス解消

目標：18歳～64歳の方・・・1日8,000歩、1日60分の運動(“今より10分多く”でプラス1,000歩)  
65歳以上の方・・・1日40分の運動(家にじっとしている時間を減らして外出しよう)

(参考:厚生労働省「健康づくりのためのからだ活動基準2013」、「健康づくりのための身体活動指針アクティブガイド」、タニタ)

## II 見る、聴く、匂う、触れる、味わう。「五感」で楽しむウォーキングとフットパス

仕事や勉強に忙しい毎日。そんな日常から少し肩の力を抜いて深呼吸。

ゆっくりとまちを歩く(=foot)と、通勤や通学の途中に何気なく通り過ぎていた路地と街並み、視界には入ってくるが近くで感じることの少なかった森の小径(こみち=path)や田園、心地よい風と音。普段は気付かなかったふるさとの風景がそこにはあるはずです。

新緑の木々から差し込む木漏れ日、鳥の声と緩やかなせせらぎに包まれた溪谷、浜に打ち寄せる波の音と爽やかな潮風の中を歩いていくと、その時、その場所でしか見ることのできない美しい景色があり、史跡や寺社では古(いにしえ)の時を感じるすることができます。

ウォーキングの楽しみは、ただ「歩いて運動」をするだけではなく、自然豊かな美しい景色を見たり、森林浴や静かな溪谷でマイナスイオンを浴びるなど「心の癒し」も感じるすることができます。

また、ウォーキングで心地よい爽快感を感じたあとは、温泉で疲れたからだを癒したり、地元でとれた新鮮な食材を使った料理などを口にするなど「からだを癒す」ことも併せて楽しむことができます。

家族や仲間と歩きながら、ありのままの風景を「五感」で感じましょう。



Walking  
The  
Countryside



## I ノルディック・ウォーキングとは

ノルディックウォーキングは、フィンランドにおいてスタートした2本のポールを使ったウォーキングで、1930年代からクロスカントリー選手の夏場トレーニングの一つとして活用されました。1900年代後半からはその手軽さと全身運動効果の高いエクササイズとして注目されはじめ、日本だけでなく世界中で急速に人気が高まっています。

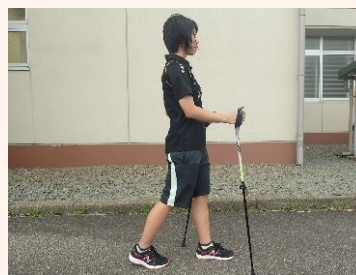
## II ノルディック・ウォーキングの歩き方

1)ディフェンシブスタイル … (効果：生活習慣病の予防、高齢者の健康維持、関節障害、リハビリ、歩行補助、姿勢矯正、シェイプアップなど)

片側のポールを垂直に突き、もう一本は後ろ足の横に沿え、4点支持を基本とした安定感のある歩き方。腕を前に突出することで歩幅が広がる。



ディフェンシブタイプ



運動強度 ★★

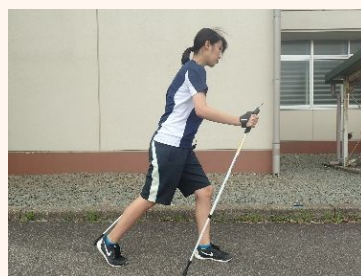


運動強度 ★★★

2)アグレッシブスタイル … (効果：四肢の筋力トレーニング、心肺機能の向上、アスリート向けトレーニング、シェイプアップなど)



運動強度 ★★★★★



運動強度 ★★★★★

腕を前に出し、肘を伸ばして斜めにポールを突き、体を前方に押し出すことで四肢筋肉をバランス良くアップさせることができる。



アグレッシブタイプ

## III ノルディック・ウォーキングの効果

ノルディックウォーキングは、下肢のみを使って歩くウォーキングやジョギングと違い、上肢と合わせて四肢で身体の90%の筋肉を使う全身運動となるため、効果的な有酸素運動(酸素を使い体脂肪を燃焼させて行う運動)となり、ウォーキングと比較すると約1.4倍の運動効果が期待できます。ポールを前方に突くことで自然と歩幅が広がり、肩や骨盤に回旋運動が発生するため、インナーマッスルの強化や姿勢の矯正、腹部のシェイプアップにも効果があると言われています。

また、効果的な有酸素運動は、毛細血管の再生を活性化して血流を促進するため、生活習慣病や認知症の予防、さらには、自律神経(循環器、消化器、呼吸器などの活動を調整するための神経)のバランスを整え、病气やうつ予防など効果があります。

2本のポールを使って歩くノルディックウォーキングは、筋肉や関節へ負担が少なく、転倒のリスクが低いいため、足や腰が痛くて歩くことが億劫な高齢者や、ケガや病気後のリハビリにも適した安定した歩行が可能となります。



## I ウォーキングの服装や道具

機能的なウェアを着用するとウォーキングのパフォーマンスが上がります。また、汗や気候の変化の対応できる保温・通気・速乾機能、着脱による温度調節などができるため、ウォーキングに適したウェアや道具をそろえておくことをおすすめします。また、おしゃれな服装を楽しむことも、運動を続けられるモチベーションとなることでしょう。

- ◆ウェア … 吸汗速乾性に優れた通気性の良い素材がおすすめです。
- ◆インナー … スポーツタイツなどを着用すると、関節や筋肉をサポートし、からだへの負担が軽減されます。
- ◆シューズ … 自分の足の形・サイズに合った、クッション性の良いシューズを選びましょう。
- ◆ポーチ … 水分補給のための飲料やタオルなどを入れておくポーチタイプがおすすめです。
- ◆ポール … ノルディックウォーキング用ポール  
 (足や腰のふたんを軽減するディフェンシブスタイルと消費カロリーアップやトレーニングを目的としたアグレッシブスタイルがあります。その他、トレッキング用のポールなどもありますので、目的に合ったポールを選びましょう。)

## II ウォーキングの準備運動(ウォーミングアップ・ストレッチ)

ウォーキングを始める前には、時間をかけてウォーミングアップを行い、全身の筋肉をほぐしましょう。ノルディックポールを使うと安定感が増し、より効果的なウォーミングアップが行なえます。

### 1) 上半身のウォーミングアップ



① 腕や肩、胸など上半身の筋肉を意識しましょう。



② 体側が伸びていることを意識しましょう。



③ 広背筋と大胸筋を伸ばします。このまま平泳ぎの要領で水平に回し、肩甲骨をまわらせる。



④ ポールを背中にあて、両端を肘の内側で固定します。ハの字を描くように腰、まわりの筋肉をほぐします。

### 2) 下半身のウォーミングアップ



① 片足はかかとをつけ、腰をゆっくり後方に落とし、足の裏側を伸ばします。



② 後ろの足のかかとをつけ、重心を前方に向けて太ももの裏やアキレス腱を伸ばします。



③ ポールを支えに片足を前後・左右に振り上げ、股関節を伸ばします。



④ 足首を入念に回します。

### ウォーキングの際に注意すること

- ・ウォーキングに適したウェアや専用のシューズを揃えましょう。
- ・ウォーミングアップ、クールダウンを十分に行いましょう。
- ・水分補給は、喉が渴いたと感じる前に、こまめに行いましょう。
- ・ウォーキング前には必ず血圧や体調をチェックし、体調が思わしくないときや身体に痛みがあるときは、無理をせずに休みましょう。
- ・現在治療中の病気がある方は、事前に担当医師に相談しましょう。
- ・マップに表示されている距離・運動強度などを参考に自分にあったコースを選びましょう。

運動強度(主観的運動強度)

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
非常に楽である	非常に楽である	かなり楽である	かなり楽である	楽である	楽である	ややきつい	ややきつい	きつい	きつい	かなりきつい	かなりきつい	非常にきつい	非常にきつい	非常にきつい