

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	兎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	
兵庫県立兎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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

ウォーキングの目的とノルディック・ウォーキング

I 「歩くこと」で心とからだを健康に・・・

「歩くこと」は、だれでも手軽にできる運動で、脚の腕などの筋肉を使った全身運動となり、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。

◆ 身体的な効果

- ・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

- ・認知症の低減
- ・不定愁訴の低減
- ・気分転換やストレス解消

(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 「五感」で楽しむウォーキングとフットパス

ゆっくりとまちを歩く(=foot)と、森の小径(こみち=path)や田園、心地よい風と音など、普段では気付かなかった風景に出会うことができます。

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、森林浴や静かな渓谷でマイナスイオンを浴びるなど「心の癒し」も感じることができます。

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、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、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、世界中で急速に人気が高まっています。

- ① 2本のポールを使った全身運動と有酸素運動で、ウォーキングの約1.4倍の運動効果
- ② 歩幅が広がり、肩や骨盤の回旋運動が生じてインナーマッスル強化や腹部のシェイプアップ効果
- ③ 自然と身体が起き、背筋が伸びて正しい姿勢や美しい歩き方へ導く効果
- ④ 有酸素運動による血流促進で、生活習慣病や認知症を予防する効果
- ⑤ 自立神経のバランスを整え、病気やうつを予防する効果
- ⑥ 筋肉や関節への負担が少なく、転倒のリスクを回避する効果(リハビリ、介護・転倒予防として)

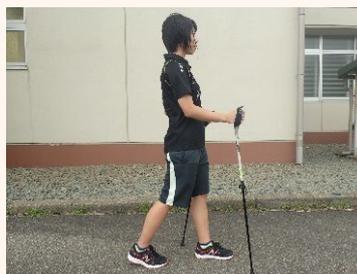
IV ノルディック・ウォーキングの歩き方

- 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

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。



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	非常に楽である	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

Walking
The
Countryside

