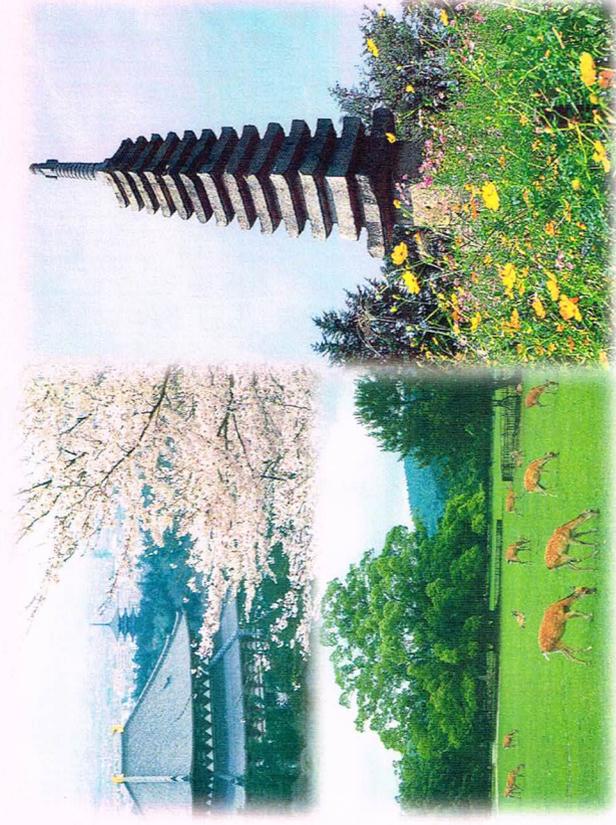


奈良

其の貳

ウォーキングマップ



もくじ

ページ

はじめに	1
奈良ウォーキングマップについて	2-3
各コース	
①健脚 春日原生林コース	4-5
②広大 自然豊かな京終・帯解コース	6
③麗しの茶畑 田原コース	7
④奈良らしい古墳社めぐり 佐紀コース	8
⑤池めぐり あやめ池周辺コース	9
⑥梅香る 追分梅林コース	10-11
⑦公園緑地めぐり 高の原コース	12-13
⑧唐招提寺からはじまる のんびり京終コース	14-15
⑨ならやま横断 秋篠川沿いコース	16-17
⑩新・佐保川まなびやコース	18
ウォーキングの前後にストレッチ	19
ウォーキングフォームガイド	20
ウォーキングシユーズガイド	21
ウォーキングの運動強度を知ろう	22
ウォーキングの注意事項	23
運動量チェック!	24
ウォーキング習慣化大作戦	25
「運動日誌」をつけてみませんか?	26-27
ウォークラリー	28-29

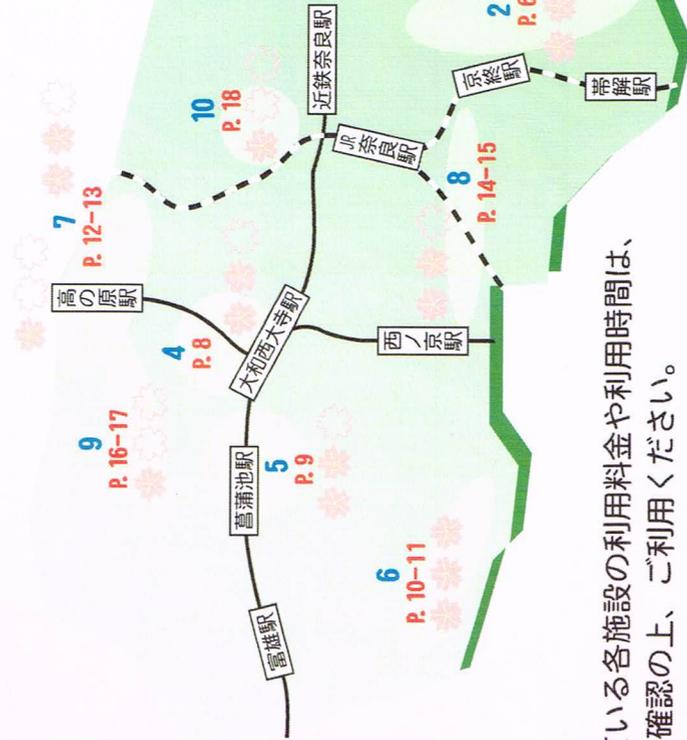
はじめに

奈良市では、毎月20日を「20日ならウォークの日」と制定し、ウォーキングを通じて健康づくりをすすめています。

「奈良ウォーキングマップ」は発行以来ご好評頂き、この度増刷の運びとなりました。本書を手に、奈良市の豊かな自然と歴史に触れながらウォーキングをお楽しみいただき、皆様の健康づくりにお役立ていただければ幸いです。



奈良ウォーキングマップについて



- ◆ 記載されている各施設の利用料金や利用時間は、あらかじめ確認の上、ご利用ください。
- ◆ トイレの使用できる施設には  マークを記載しています。
- ◆ 各コースの難易度を以下のマークで表していますので、歩く際の参考にしてください。

初級者コース 中級者コース 上級者コース

	上り下りが少なく、1時間程度のコースです		初級者コースより上り下りが多く、1時間半程度のコースです		初級者コースより上り下りが多いコースや、2時間程度の長距離コースです
---	----------------------	---	------------------------------	---	------------------------------------

- 各コースに記載されている距離については、若干の誤差があります。
- 交通ルールを守り、安全に十分注意して歩いてください。
- このウォーキングマップは、略図ですので、あらかじめ地図で確認の上、歩いてください。



Dr. 松本のウォークアドバイザー
歩き方のアドバイザー等、医師ならではのコメントを掲載しています。

Dr. 松本とは
奈良市保健所の所長です。
日夜、奈良市民の健康づくりに取り組んでいます。

1. 健脚 春日原生林コース

距離 7.7 km (11 km)

赤松林

イモコ
キイト

神聖な雰囲気の中で、たくさんさんの巨樹との出会いが待っています。草花や鳥、昆虫などさまざまな自然の宝庫です。初心者から楽しめる低山歩きのコースです。

春日山

春日野町



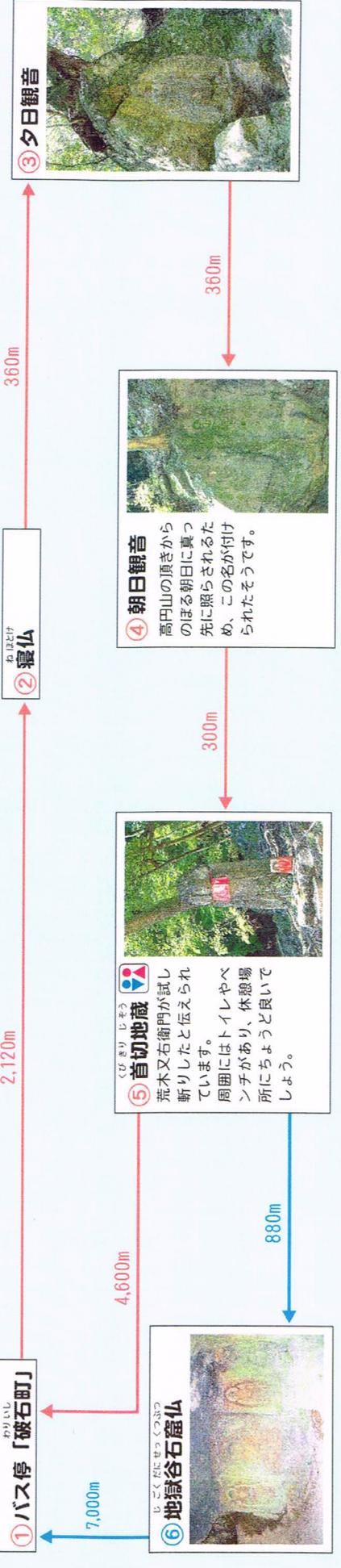
春日原生林 写真：矢野建彦



Dr. 松本のウォークアードバイス ~運動に適した時間編~
食後すぐに運動をするのはやめましょう。運動の2~3時間前に食事をとっておくのが理想です。また、空腹時は血糖値が低く、運動すると脳のエネルギー源をうばい、とってしまおうので、運動は控えましょう。



スタート ゴール



①バス停「破石町」

7,000m



⑥地獄谷石仏

4,600m

2,120m

②寝仏



⑤首切地蔵
くびきりしきょう
荒木又右衛門が試し斬りしたと伝えられています。周囲にはトイレやベンチがあり、休憩場所にもちょうど良いでしょう。

300m

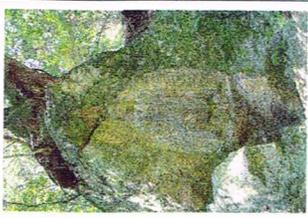


④朝日観音
高円山の頂きからほのぼの朝日に真っ先に照らされるため、この名が付けられたそうです。

360m

360m

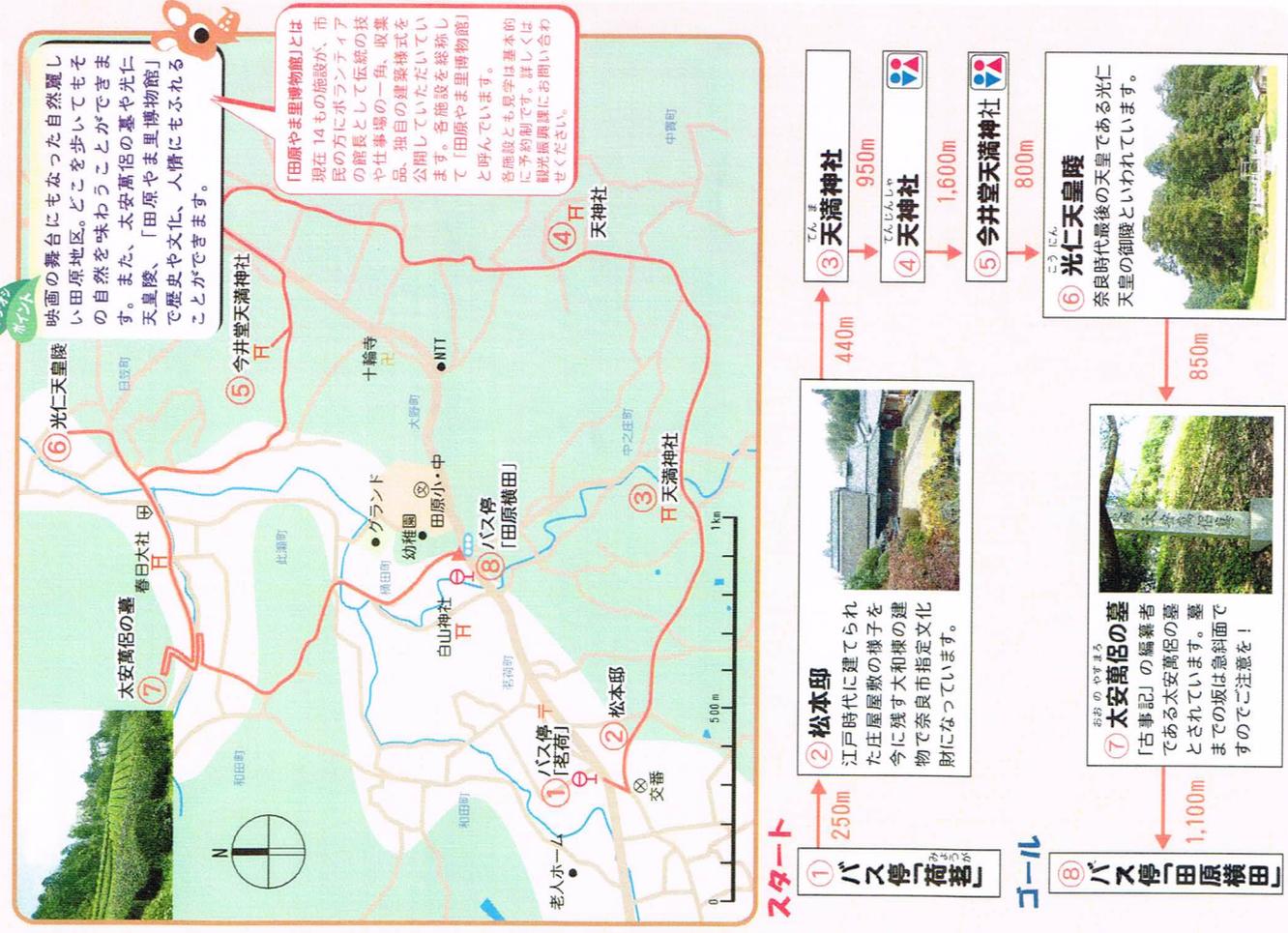
③夕日観音



2. ②大 自然豊かな京終・帯解コース

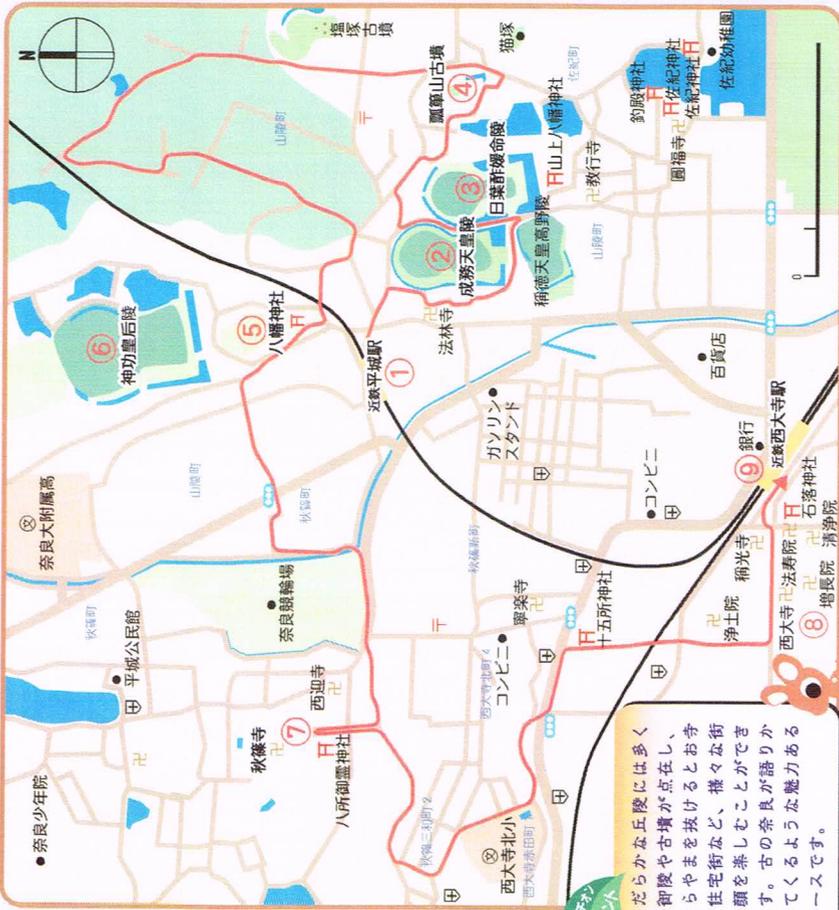


3. ③麗しの茶畑 田原コース



4. 奈良らしい古墳寺めぐり 佐紀コース

距離 6.6 km



なぜらかな丘陵には多くの御陵や古墳が点在し、ならやまを抜けるとお寺や住宅街など、様々な街の顔を差し込むことができます。古の奈良が語りかけてくるような魅力あるコースです。

- スタート**
- ① 近鉄平城駅 510m
 - ② 成務天皇陵 70m
 - ③ 日登酢媛命陵 540m
 - ④ 瓢箪山古墳 140m
 - ⑤ 八幡神社 2,100m
 - ⑥ 神功皇后陵 1,100m
 - ⑦ 秋篠寺 2,000m
 - ⑧ 西大寺 140m
 - ⑨ 近鉄大和・西大寺駅

⑦ 秋篠寺
南門から本堂へと続く道は、呑むした庭や木々に囲まれていて新鮮。本堂は国宝で、そこには「東洋のミューズ」と賞賛される「伎芸天立像」が安置されています。

⑧ 西大寺
南都七大寺の一つ。「大茶盛式」が有名です。創建当初は広大な寺域に110もの堂宇が立ち並んでおり、東の東大寺に対する西の大寺にふさわしい官大寺であったそうです。



5. 池めぐり あやめ池周辺コース

距離 7.0 km



何の宝哲もない住宅街の中のコースと思いきりや、路地裏の小道あり、林道あり、池ありといろんな景色や道を楽しめるコースです。スタンプの中では「絶対できないコース」!? と称されています。

スタート ゴール

- ① 近鉄菫蒲池駅 1,800m
- ② 大和文華館 200m
- ③ 中野美術館 770m
- ④ 蛙股池 1,500m
- ⑤ 新池 100m
- ⑥ 西大寺野神緑地 1,500m
- ⑦ 大池

④ 蛙股池
建具の蛙股に似ていることから名づけられました。多くのカルガワが見られます。



6. 梅香る 追分梅林コース

距離 6.6 km

香梅路



Dr. 松本のウォークアドバイス ～ストレッチ編～

ウォーキングをした翌日以降の筋肉痛は、ウォーキング直後に整理運動としてストレッチをすることで軽減できます。またウォーキングする前にも準備運動として行うことでケガや故障の予防にもなります。(ストレッチの方法についてはp.19をご覧ください。)

スタート

① バス停「三碓」

② 黒谷公園

③ 追分梅林

1,800m

2,000m

50m

ゴール

⑦ バス停「赤膚山」

⑤ 奈良市西部生涯スポーツセンター
クラブハウス

④ 村井家住宅

1,700m

850m



③ 追分梅林
梅林の中を周回するよう道があり、歩くことができます。2月中旬～3月上旬が見ごろです。

50m



④ 村井家住宅
奈良市内では珍しい宿場建築として貴重なため、奈良市指定文化財になっています。



住宅街を抜けて歩いていけば梅林に出るコース。梅の見ごろの時期にはお店が並び観光客も多いようです。

8. 唐招提寺からはじまるのんびり京終コース

距離 7.0 km

Dr. 松本のウォークアロウドバイス ~水分補給編~



気温の高い夏場は脱水症状になりやすいため熱中症の危険性が高いです。1回にひとくち〜200ml程度(約コップ1杯)を15〜20分ごとにこまめに水分補給しましょう。飲み物は水やスポーツドリンクがおすすですが、スポーツドリンクはカロリー過多に注意です。また、カフェインが含まれているお茶やコーヒーは水分補給には適していません。冬場も同様に注意して水分補給をしてください。

イラスト
ポイント

世界遺産から始まり、途中スポーツ施設を通り、後半は自然たっぴりの岩井川に沿って、京終まで歩きます。西ノ京から京終までの京結びのコースです。



スタート

① 唐招提寺

ご存じ、鑑真和上が創建。6月初めの教日間は鑑真大和上坐像が特別公開されます。5月に行われる「うちわまき」も有名です。



② 薬師寺

平成10年にユネスコ世界遺産に登録されています。



600m

③ 柏木公園

③と④のどちらの施設も、テニスや野球などのスポーツを楽しむ人の姿が多く見られます。



1,300m

④ 南部生涯スポーツセンター

900m

⑤ 岩井川緑地

春の休日は花見をする人でにぎわいます。



⑥ JR 京終駅

2,600m

ゴール

9. ならやま横断 秋篠川沿いコース

距離 5.2 km

スタート

① 大淵池公園
(バス停「中山町西1丁目」)



② 龍王神社



1,200m

1,400m

③ 平城小学校

2,600m

④ 近鉄高の原駅

ゴール



Dr. 松本のウォークアッドバイス ～坂道編～
上り坂では、歩幅を平地よりやや狭めて、踏み出した足の裏全体で着地しましょう。ポイントは、平地より腕をしっかり振ることです。下り坂では、膝や足首に負担がかかりやすいので、膝を少し曲げながら重心を低く保ち、スピードをやや遅くして歩きましょう。

●前半のポイント

秋篠川沿いの道は平坦な遊歩道が多く歩きやすいです。



●後半のポイント

前半と打って変わって爽わって山あいの道となり、多少アップダウンがあります。



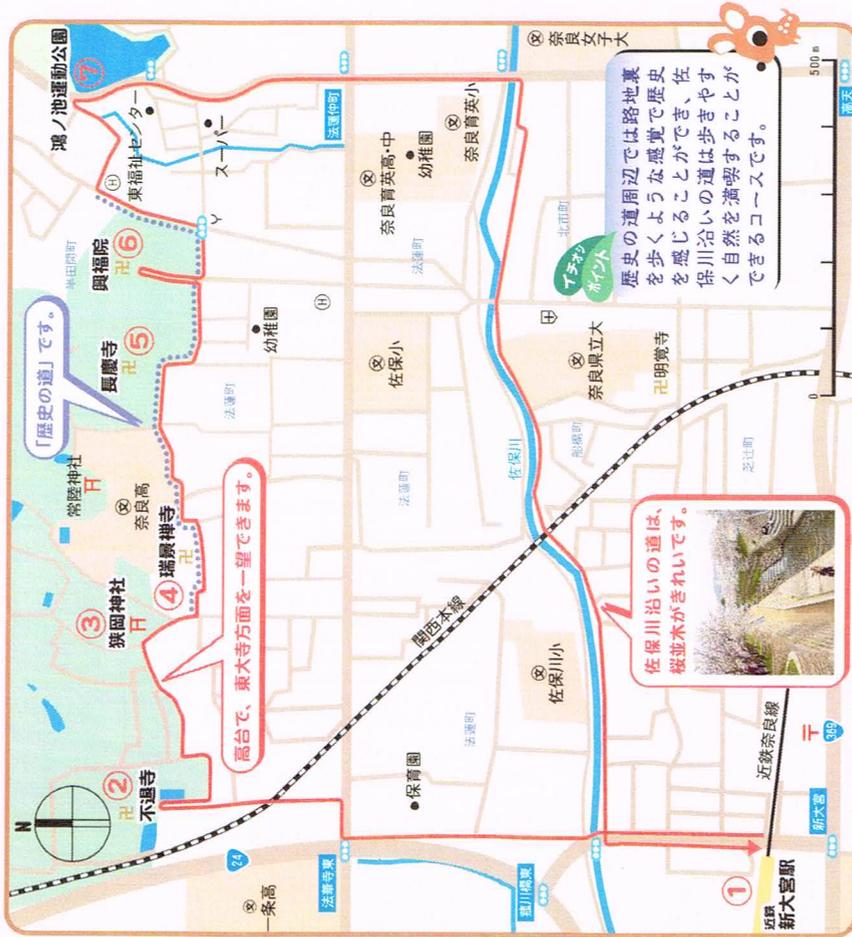
Dr. 松本のウォークアッドバイス ～スピードアップ編～
大股で歩くことを意識すると、歩行スピードがやや速くなります。そうすることで、消費カロリーが増して、より効果的なウォーキングとなります。

1ポイント
ポイント

住宅街の間をすり抜けて、川沿いの道から山あいの道を通り、大淵池から高の原まで目指しましょう。実は、近かつたんだなあ、と感じる意外性のあるコースです。

10. 新 佐保川まなびやコース

距離 5.2 km



ウォーキングの前後にストレッチ

ウォーキング前には体を温め、運動できる状態にするためのウォーミングアップを！ウォーキング後には、疲れた筋肉を回復させるためのクーリングダウンを！どちらも行わないとケガの原因になりかねません。健康的なウォーキングのためにも、しっかりとストレッチを行いましょ。

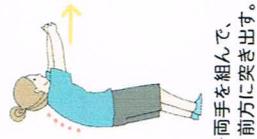
ストレッチのポイント

- 息を止めずに吐きながら行いましょう。
- 気持ちのよいところで15~20秒静止しましょう。
- 反動や勢いをつけずに動作はゆっくりと行いましょう。

① 体側



② 背中



③ 胸・腰



④ 腰・股関節



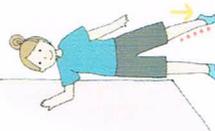
⑤ ももの裏



⑥ ももの前



⑦ すね



⑧ ふくらはぎ





目 あごを引いて視線はまっすぐ

腕 こぶしを軽く握り、ひじは90度を目安に曲げ、腕を前後に大きく振って

背 背筋を伸ばし、上に引っぱられるイメージ

腹 胸を張って、おなかを軽く引きしめて

膝 歩幅を大きめにして膝を伸ばして

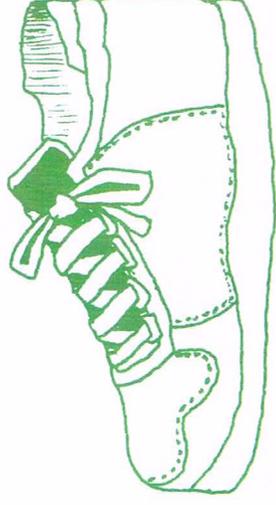
足 つま先で地面をけり着地はかかとから

材質

通気性・吸湿性がよく、軽いものがよい

かかと

かかとをびったりと包み込むものがよい（かかとに余裕があると靴ずれの原因になることがあります）



つまさき

窮屈でないもの（5ミリくらい余裕があり、指の動くものがよい）

靴底

かかとの部分は着地のショックを吸収する、弾力性のあるものがよい

靴購入のコツ

おすすめポイント

購入の時間帯は午後がおすすめ！

両足とも試し履きすることがおすすめ！

試し履きは片足立ちになることがおすすめ！

理由

人間の足は朝より夕方の方が、0.5~1.0cmくらい大きいと言われています。靴を購入するのは、足が大きくなった午後が適しています。

人によっては左右のサイズに差があったり、足の形が違ったりすることがあるからです。必ず両足ともフィット感を確認しましょう。

片足立ちになることで、足の底面への接地面が広がりますので、より動いた時に即した足になります。ぜひ片足でのチェックもしてみてください。

自分の理想の歩幅を知ろう

身長に対する歩幅の割合	身長	150cm	160cm	170cm	180cm
35%（日常生活の歩行時）		53cm	56cm	60cm	63cm
45%（ウォーキング時）		68cm	72cm	77cm	81cm

靴を履く時は、ウォーキング時に余分な圧迫がかからないようにすることが大切です。
①靴を履いたら、かかとで軽く地面をたたきようにしてかかとを靴のかかと部分にきちんと収めます。

②靴ひもを締めるときは靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくりながら、足先から足首に向かって少しずつ調整していきます。

③かかとが抜けないように足首部分はしっかり固定します。

ウォーキングの運動強度を知ろう

健康のために運動をする場合、みなさんが心がけていることは何でしょうか？
 日々続けること、準備運動、水分補給・・・など、いろいろあると思います。
 その中でも運動の効果を引き出すためには運動するときの強度が大切になっ
 てきます。運動強度を知る目安としては大きく2つの方法があります。1つ
 は目標心拍数を設定して運動時の自分の心拍数を照らし合わせる方法、もう1
 つは自分にとってその運動がどの程度の強さなのかを感覚的に知る方法（自
 覚的運動強度）があります。

目標心拍数

運動直後の心拍数が下表の目標心拍数と同じくらい
 なら健康づくりに合った運動強度といえるでしょう。

年齢	30代	40代	50代	60代	70代	80代
目標心拍数	114	108	102	96	90	84
	143	135	128	120	113	105

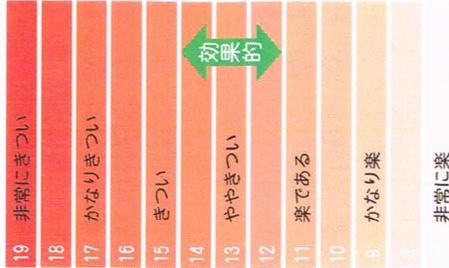
心拍数の測り方

人さし指と中指、くすり
 指の3本の指を反対側の
 手首の内側に当てます。
 15秒間の脈拍を数え、
 その数を4倍したものが
 心拍数です。



自覚的運動強度

自分が運動する時にどの程度のきつさと感じている
 かを簡単な言葉と対応させた数字で表現しています。
 健康づくりを目的とする場合は、「ややきつい」前後
 を目安にするとうよいでしょう。



効果的

ウォーキングの注意事項

●メディカルチェックを受けましょう！

ウォーキングも運動です。始める前には医師の診断を受けましょう。
 また、普段から定期的に健康診断を受けましょう。

自分でできるメディカルチェック

歩く前に、その日の自分の体調をチェックしてみましょう。いつもと同じ状態で
 あるか確認し、調子がおかしいと思ったら運動を中止して様子をみることも大切です。

該当する答えに○をし、合計数の多少で判断して下さい

今日の調子はいかがですか？	良い	普通	少し悪い
昨晚はよく眠れましたか？	十分	普通	不足気味
だるい感じがありますか？	ない		ある
熱っぽい感じがありますか？	ない		ある
胸がドキドキする感じがありますか？	ない		ある
頭痛・めまい・吐き気がありますか？	ない		ある
膝や腰の痛みはありませんか？	ない		ある
朝食は食べましたか？	食べた	少し食べた	食べていない
アルコールは残っていませんか？	残っていない	少し残っている	二日酔い
靴は足にあっていますか？	あっている		あっていない

👉 A

ウォーキングOK

👉 B

強度をゆるめて
ウォーキング可能

👉 C

今日はおやすみ
またの機会に

●水分をしっかりと補給しましょう！

ウォーキング中の体内の水分は、汗や呼吸・体温調節などのために、どんど
 ん失われていきます。のどが渴いていなくても15～20分ごとに少しずつ水
 分をとりましょう。熱中症の予防のためにも忘れずに。

無理せず続けることが大切。これからウォーキングを始める人は、
 まず日頃の歩数に1,000歩増やすことを目標にしましょう！

現在のあなたの運動量はどれくらいですか？簡単なテストで調べてみましょう。

*次の設問を読み「はい→2点」「ときどき→1点」「いいえ→0点」で採点してください。

- ① 階段を上がるときなど、息がきれる 点
- ② 少しの距離でもすぐに乗り物を利用してしまふ 点
- ③ 急いで歩いたり、長時間歩くと、膝や腰が痛くなる 点
- ④ 同年代の人より歩くのが遅い 点
- ⑤ 休日は家でテレビを見たり、ゴロゴロしがちである 点
- ⑥ エレベーターやエスカレーターは必ず利用する 点
- ⑦ 肩こりや手足の冷えがある、足がむくみやすい 点
- ⑧ 若いときに比べて太ってきた 点
- ⑨ 座ったり立つとき「よいしょ」と言ったり、ついため息が出てしまふ 点
- ⑩ 前日の疲れがとれにくい 点

合計点数 点

0～2点	今のところ問題ありません。現状を維持できるようがんばってください。
3～8点	運動量はまずまずです。運動効果を高めるために、回数を増やすなど、運動方法を見直してみましょう。
9～14点	運動不足気味です。毎日忙しくても、日々の生活の中で運動する時間を意識的に作りましょう。
15～20点	運動量が足りません。生活習慣を改善しないと体に影響が出てくるかもしれません。まず、ゆっくりとしたウォーキングから始めてみてはいかがでしょうか。

やらなければという義務感にさいなまれないように、余計に運動することがおっくうになります。継続するには、いろんなウォーキングの効果を知った上で「自分は何のために歩くのか」という自分なりの目的意識を持つことが大切です。継続するためのコツとウォーキングの効果をご紹介しますので、ぜひ作戦遂行してみてください。

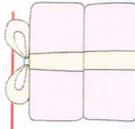


作戦① 生活の中で歩く機会を!

通勤経路を見直して、ちよつと遠回りしてみる、まとめ買いをやめてこまめに買い物に行ってみるなど、毎日の生活の中で自然に歩ける環境を作ってみましょう。

作戦② 自分に「寝美」を!

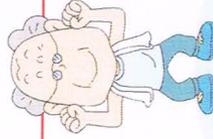
ある期間継続できたら、よくがんばった自分にご褒美をあげましょう。旅行に行く、おいしいものを食べる、新しい服を買うなど何でもいいと思います。ご褒美のためにがんばることができ、今後の自分を発奮させるエネルギーになることでしょう。



作戦③ ウォーキングの効果を知ろう!

◎老化予防・・・

多くの酸素が脳に行きわたり、脳細胞が活性化され、認知症予防などの老化予防に役立ちます。

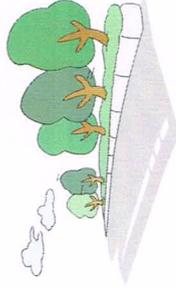


◎生活習慣病予防・・・

高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病予防にはなんとウォーキングが効果的です。

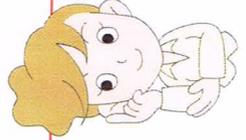
◎ストレス解消・・・

緑が豊かな公園や遊歩道を自分で探して歩いてみてください。自然豊かな環境を歩くことで、リラククス効果が生まれストレス解消に効果的です。また、自分オリジナルのコースがあるといふ歩きたくないなものです。これこそがウォーキングの一番の醍醐味だと思います。



作戦④ 小さな目標を決めよう!

おおまかな目標よりも、具体的に自分が実践しやすい目標を立てることが大切です。毎日歩数計をつける、歩くときは大きな歩幅で歩く、ウォーキングマップを毎日眺めるなど、できるだけ小さな目標を設定してみてください。その目標が習慣化できれば少しずつ目標を高くしていきましょう。



“奈良を知って健康に” ウォークラリー

公園緑地めぐり

高の原コース
西4.3km 東5.7km
年 月 日
歩 歩

ならやま横断
秋篠川沿いコース
年 月 日
5.2km 歩

奈良らしい古蹟寺社めぐり

佐紀コース
年 月 日
6.6km 歩

池めぐり
あやめ池周辺コース
年 月 日
7.0km 歩

唐招提寺からはじまる
のんびり京終コース
年 月 日
7.0km 歩

梅香る
追分梅林コース
年 月 日
6.6km 歩

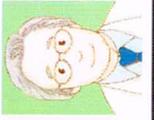
新
佐保川まなびやコース
年 月 日
5.2km 歩

健脚
春日原生林コース
年 月 日
7.7km 歩

広大 自然豊かな
京終・帯辨コース
年 月 日
7.7km 歩

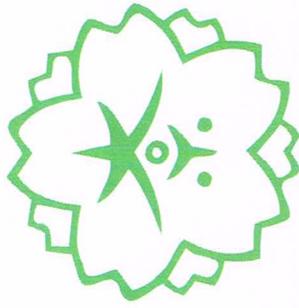
麗しの茶畑
田原コース
年 月 日
6.0km 歩

- ◎各コース欄に、歩いた日と歩数を記入しましょう。
- ◎全コース歩けば、約70kmです。
- ◎自分の体調や体力に合わせて無理なく挑戦しましょう。



Dr. 松本のウォークアドバイザー～歩数計編～

どのくらいの距離を歩いたかを客観的に知ることができる歩数計。歩く目安にもなり、数値を知ることで継続の励みにもなります。腰に付けるタイプ、ポケットに入れて計測するタイプと様々な種類があります。ウォーキングを楽しむ道具として活用してみてください。



発行 **奈良市保健所健康増進課**

〒630-8122

奈良市三条本町13番1号

TEL **0742-34-5129**

<http://www.city.nara.nara.jp>

2008年6月

2013年3月改訂

発行日 奈良市運動習慣づくり推進員協議会

協力 奈良市観光協会、矢野建彦

写真