

# 気軽にウォーキングを始めましょう

## ウォーキングにはメリットがいっぱい

健康のために、何か運動をしようと思っている人に、一番手軽な運動が「歩く」ことウォーキングです。ウォーキングは、いつでもどこでも簡単にできる運動で、体内に酸素を取り込み、糖質や脂肪を燃焼させる有酸素運動です。心臓や肺の機能を高め、ジョギングに比べてひざや足にも負担が少ない誰にでもできる運動です。

四季の景色を楽しみながら、自分のペースで続けられる健康づくり「ウォーキング」をあなたも始めてみませんか？

### ウォーキングの7大効果

- ① エアロビ効果で体脂肪を燃焼させます
- ② 脳を活性化して老化を防ぎます
- ③ 心肺機能が改善されることで血液の循環が良くなります
- ④ 足腰が強化され筋肉の衰えを防ぎます
- ⑤ 生活習慣病の予防や改善に役立ちます
- ⑥ 骨粗鬆症の予防に役立ちます
- ⑦ 日常的なストレス解消法としてもおすすめです

### ウォーキングを楽しむために

- 15分以上続けて行うようにしましょう。1週間に3～4度以上歩くようにすると効果があります
- 心拍数(脈拍)を測る習慣をつけましょう
- 体調の悪い日は中止しましょう
- 個人のペース、その日の体調に合わせて無理のないウォーキングを行いましょう
- 寒い日には防寒対策を忘れずに
- 炎天下には十分な水分補給も忘れずに
- 特に夜間には車に注意しましょう
- ウォーキングの前には、十分なストレッチをしましょう(ウォーミングアップ、クールダウン)

**目指せ一日一万歩** (1万歩≒300kcal)

### しっかり歩いてエネルギー消費しましょう

現代の人々は運動不足の人が多くなっています。主婦で1日100～200kcal(男性で1日200～300kcal)を運動で消費するよう、機会をつつけてこまめに体を動かすことを心がけましょう。

**ちょっと口にする食べ物**  
これだけで **100キロカロリー**

- ジュース 1缶(250ml)
- せんべい 2.5枚(25g)
- クッキー 2枚(20g)
- ミルクチョコレート 18g
- 牛乳 コップ7分目(150ml)
- ショートケーキ 1/3個(30g)
- ごはん茶碗 4分目(60g)
- カップラーメン 1/4カップ
- バナナ 大きめ1本
- みかん 小3個

1km歩くとは自分の体重の1/2のエネルギーを消費します。例えば、体重50kgの人は4km歩いて100キロカロリーの消費になります。せっかく歩いてもジュースを飲んだり、おかしを食べると消費したエネルギーは帳消しになります。ちょっと口にする食べ物でも、意外なエネルギー量ですから注意しましょう。

### 歩行による消費エネルギーの求め方

○ふつうの速さ(分速50m～100m)で歩いたとき、歩くことにより余分に消費されるエネルギーは以下の式から求められます。

$$\text{消費エネルギー} = \text{歩行距離} \times \text{体重} \times \frac{1}{2} \text{ (kcal)}$$

$$\text{歩行距離} = \text{歩} \times \text{歩幅} \times \text{歩数} \times \frac{1}{1000}$$

### ウォーキングを楽しく続ける工夫を

楽しく続けるために記録を付けるなどの工夫をしましょう。

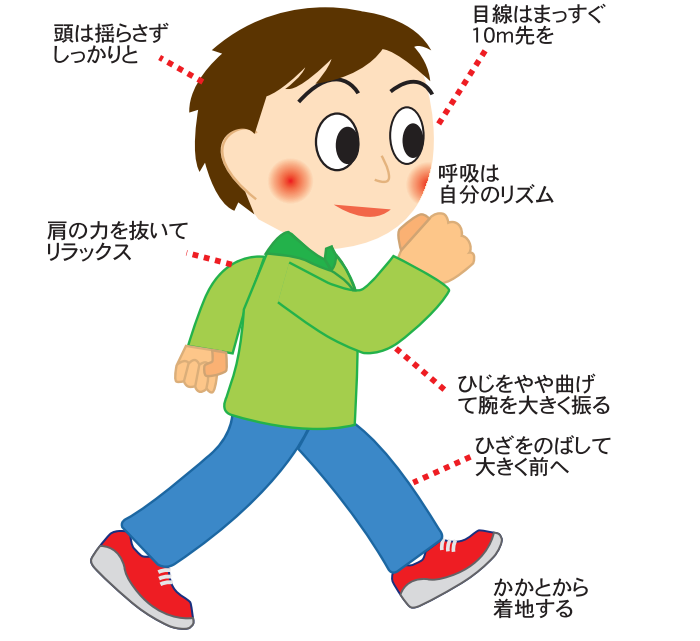
日時	天候	コース	歩数/距離	消費エネルギー	メモ
/					
/					
/					
/					
/					

### よい歩きは姿勢から

まず、身体をまっすぐに立ちます。無理に背中を反らせたり、おなかを引っ込めたりしないよう気をつけて、頭から糸で引っ張られているようなつもりで、肩の力を抜き、あごを軽く引きましょう。視線は10m先を見るようにします。

### 正しい歩き方を覚えよう

前に蹴り出した足はかかとから着地します。足の裏全体で体重を受け止め、徐々につま先の方に重心をかけていきます。そして、ひざを伸ばしたまま、つま先で蹴って足を前に出します。歩幅を大きくすると、より運動効果が上がります。この時、腕はひじを曲げて前後に大きく振りましょう。



### あなたに合った靴選び

ウォーキングで靴ずれや膝を痛めたりしないよう、自分に合った靴を選ぶ必要があります。靴選びのポイントは  
 (1) つま先に1cmほどのゆとりがある  
 (2) かかとのショックを吸収するもの  
 (3) 適度な通気性と保温性のあるもの  
 (4) 中敷きが土踏まずを支えるようになっているもの  
 (5) 靴ひもでしめるタイプのもの、ウォーキングテープのものは、歩くうちにずれてしまいます。  
 購入するときは、試しに履いて少し歩いてみましょう。

# 花の名所を訪ねてみませんか。

## 春 3～5月

- サクラ**  
見頃: 3月下旬～4月上旬  
写真は重水健康公園の八重桜  
重水健康公園・福田川・土池公園・転法輪寺・明王寺・つつじが丘公園
- ハナモモ**  
見頃: 4月  
重水健康公園の桃源郷にはハナモモがざっしり。  
あじさい公園 重水健康公園
- コブシ**  
見頃: 3月  
こぶしの街路樹が立ち並び「こぶし街道」と呼ばれています。  
つつじが丘こぶし街道
- ヤマフジ**  
見頃: 5月上旬  
奥ノ池周辺  
奥ノ池周辺
- 花壇**  
訪れた人の心を和ませてくれますね。  
あじさい公園 源平花壇

## 夏 6～8月

- マンジュシヤゲ**  
見頃: 9月  
お彼岸の頃にはきれいに咲き広がります。(別名: 彼岸花)  
転法輪寺
- アジサイ**  
見頃: 6月  
あじさい公園を訪れて下さい。きれいに咲き誇っています。  
名谷あじさい公園
- ハス**  
見頃: 8月  
転法輪寺
- ラベンダー**  
見頃: 5月～6月  
つつじが丘  
つつじが丘
- ハス**  
見頃: 8月  
転法輪寺
- ハス**  
見頃: 8月  
転法輪寺
- ハス**  
見頃: 8月  
転法輪寺
- ハス**  
見頃: 8月  
転法輪寺
- ハス**  
見頃: 8月  
転法輪寺

## 秋 9～11月

- かかし**  
9月にはかかしウォークもあります。  
かかしウォーク
- ハギ**  
見頃: 9月  
すいすいパーク  
すいすいパーク
- 紅葉**  
見頃: 11月  
転法輪寺の原生林 重水妙法寺緑道(奥畑地区) つつじが丘公園

# 福田川にはこんな生き物たちがいます。

## 鳥

季節によっていろいろな鳥たちが飛来してきます。

- コガモ**  
カモ類では最も小形です。全流域で群れをみられます。  
秋～冬
- シロサギ(コサギ)**  
全身が白くてくちばしは黒。全流域で見られます。  
1年中
- セグロセキレイ**  
顔から胸にかけて黒く、額から目の上に斜いた黒帯がよく見えます。  
1年中
- アオサギ**  
日本のサギ類では最も大きい種です。全流域でよく見かけます。  
1年中
- カワセミ**  
大きなくちばしと鮮やかな青と赤の羽が特徴です。  
1年中

## 魚

すいすいパークなど親水広場で探してみましょう。

- ドジョウ**  
体長4～7cmくらい。農業に使われ以前より少なくなっています。  
すいすいパーク 奥畑親水広場
- キセキレイ**  
背は褐色で、胸と腹は黄色い。子育てする姿が愛らしいです。  
冬
- カワムツ**  
体一本の太い黒色のたてじまがあります。きれいな水にすむ魚です。
- メダカ**  
メダカを見かけることが少なくなっています。絶滅危惧種です。
- コイ**  
体長30cmを超える大きなコイが群れをなして泳いでいます。  
全域
- モズクガニ**  
甲羅の幅7～10cmくらい。茶褐色のカニ。大きな石をひっくり返すと出てくることがあります。
- クロイトトンボ**  
トンボの子ども(ヤゴ)。他にもいるんたトンボのヤゴがいます。
- サワガニ**  
小川の方にはサワガニが生息しています。

## 福田川の探検に出かけてみよう

川の中に入って、水の中を観察してみよう。  
石の上や下、砂、落ち葉、川岸にある草の根本などに何かいないかな？

- 石をひっくり返してみよう
- 砂をザルですくってみよう
- 落ち葉やゴミなどをすくってみよう
- 川岸にある草の根本を網ですくってみよう
- 水の表面をみよう

# こんなにあります、名谷の見所

日	行事等
4日	・明王寺「追儺式(鬼追い)」
7日	・転法輪寺「追儺式(鬼追い)」
1月 成人の日	・奥畑大蔵神社、東名奥津神社 春日神社「弓引き神事」
中旬	・各地「トンド(左義長)」
2月 11日	・奥畑大蔵神社「弓引き神事」
4月 第1日曜	・転法輪寺「龍華祭」
8月 中旬 23・24日頃	・「盆踊り」 ・「地藏盆」
10月 10月中	・各神社「秋祭」

### 名谷あじさい公園(C-7)

公園用地と阪神高速高架下を一体的に整備した公園で平成11年に開園しました。テニスコートやバレーコートなどのスポーツ広場ゾーンとゲートボールなどができる多目的広場、斜面を利用した遊具などがある遊具広場などがあります。また、ピオープ池などもあり自然に親しみむこともできます。「あじさい公園」の名にちなんで約200株のあじさいが植えられています。

### 重水健康公園(B-5)

明石海峡大橋・重水ジャンクションとともに「スポーツ・健康と緑・思い」をテーマに整備された公園です。園内にはテニスコート、ジョギングコース、健康足踏み園路などがあります。また重水ジャンクションをはじめとする美しい眺望も楽しむことができます。

### 福田川プロムナード(E-2～C-7)

福田川プロムナードは、名谷あじさい公園より北の福田川沿いに整備された水辺の散策道です。途中には、あじさい公園親水広場・つつじが丘親水広場・中山親水広場(すいすいパーク)・奥畑親水広場がありジョギング・散策のコースとして親しまれています。平成14年春につつじが丘小・名谷小学校児童たちによるトームボール状の道標もつくられました。

### 転法輪寺(C-4)

「龍華山」という真言宗の山号を持つ、区内最古のお寺です。平城天皇が即位の際、病氣にかかれたので、大同元年(806年)に在行平が平癒を祈願して建てたという寺伝があります。創建時は重水の高台にあったのが、ここに移されたようです。寺の参道を囲むように原始照葉樹林が残っており、神戸随一といわれるゴジの大木やモチノキなどの群生が見られます(黒指定記念物)。本堂前の収蔵庫に祀られている本道阿弥陀如来坐像は、国の指定重要文化財です。また、境内には、隠れキリシタンのマリア灯籠があります。毎年1月7日に行われる。追儺式も有名で、市の登録無形民俗文化財となっています。4月第1日曜日は、龍華祭が行われます。

### 阿弥陀堂(C-5)

五穀豊穡と村内安全を祈願して寛政年間(1789～1801年)建立。本尊阿弥陀如来を中央に右に弘法大師、左に観世音菩薩を安置しています。

### 春日神社(C-6)

地元で、上の宮(通称「カミノノ）」と呼ばれ、古来、春日神社としてお祀りしていましたが、平成7年、現在の場所に建立されました。1月成人の日には、境内で弓引き神事が行われます。

### 方見堂(B-8)

康暦2年(1380年)という南北朝時代の銘の入っている宝篋印塔があり、県指定重要文化財となっています。西名若宮神社へ登る階段の途中に建てられています。

### 明王寺(C-5)

真言宗のお寺で、本尊は不動明王。境内にかつては立派な多宝塔が建てられていたが、中央区布引町の徳光院境内に移築されました。戦国時代初期の塔で、重要文化財に指定されています。また、毎年1月4日に行われる追儺式は市の登録無形民俗文化財となっています。

### 滑祇園神社(D-5)

昭和48年滑地区周辺の宅地開発に伴い、桜ヶ谷の森の頂上にあつた神社を10m切り下げ現在の境内地が造成されました。無病息災、五穀豊穡が信仰されています。

### 西名若宮神社(B-8)

御神体は「夫婦石」。明治4年(1871年)に大日貴命(オオヒメノミコ)、天照大神の別名を御祭神とし若宮神社としました。文政時代に建てられた本殿は流れ造りの神殿でしたが、老朽化による損傷が著しかったため、昭和49年10月に鉄筋コンクリート造りのお社に改築。その時、神階の下から、2000年も昔の河原石の陰陽石の御神体が発見されました。

### 五輪塔(C-7)

南北朝時代の作と言われ、神戸では須磨の敦盛塚の五輪塔につく巨大なものもとされています。地元では通称「ドロクッサン」と呼んでいます。平家の武将の墓と思われることが記されている人は不明で、いつの時代からか「道録神」としてお祀りしてきたように思われます。

### 東名奥津神社(C-7)

東名地区の鎮守。1月の成人の日には弓引き神事を行います。当番二人が袴を着け「神」となって五穀豊穡、悪疫退散を祈願の儀を射る行事です。

### 忠孝岩・石切場跡(D-7)

儒教の教えから来る「忠孝」の文字を、明治時代に地元の旧制高校生が岩壁に刻んだものが「忠孝岩」として残っています。後に、世界平和を願って「十ちとせ」が刻まれました。また、付近には昔の石切場の跡もみることができます。