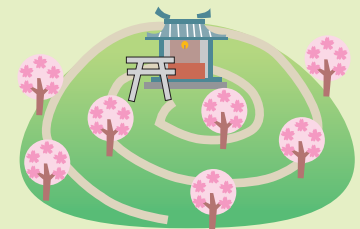


うきうき とばた

ウォーキングマップ



リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

はじめに

戸畑区は、なだらかな丘陵が続く比較的平坦な地形であり、歩いて回れる範囲の中に、夜宮公園や金比羅山、美術の森公園などの自然を満喫できる散策エリアがあります。また、戸畑祇園大山笠をはじめとして、旧松本家住宅や夜宮の大珪化木等の文化財、天然記念物、記念碑・石碑など、数々の名所を有しています。

戸畑区役所では、この特徴を活かし、子どもから高齢者の皆様まで誰もが、まちの魅力を満喫しながら歴史を学び、健康づくりを楽しめるよう「Discoverとばた」をテーマとして、ウォーキングコースの紹介を行っています。

この「とばた・うきうきウォーキングマップ」は、戸畑区内の健康づくり推進員の会の皆様が各市民センターを起点として作成したウォーキングコースをもとに作成したもので、それぞれの地域の魅力が満載です。

ウォーキングを通じて、区内に点在する名所の四季折々の魅力を感じながら、環境にやさしく健康的で安らぎと潤いのある「住みよいまちとばた」を実感していただければ幸いです。



もくじ

名所案内「とばた・見どころ案内」(写真と解説).....	4	中原	中原1kmコース.....	28
浅生 「いしぶみ」をさがそうコース.....	8	中原	中原4kmコース.....	30
一枝 金比羅池2周コース.....	10	西戸畑	西戸畑ウォーキングコース.....	32
大谷 大谷らくらくコース.....	12	東戸畑	戸畑の古道を歩こう！コース.....	34
大谷 大谷健脚コース.....	14	牧山	牧山ウォーキングコース.....	36
鞘ヶ谷 金比羅山往復コース.....	16	牧山東	牧山東ウォーキングコース.....	38
沢見 沢見2kmコース.....	18	牧山東	牧山東健康みんなの広場 あるきingコース.....	40
沢見 沢見4kmコース.....	20	夜宮公園	自然遊歩コース(とばた一万歩コース).....	42
沢見 沢見5kmコース.....	22	九州工大前駅	戸畑自然と歴史とのふれあいコース.....	44
三六 戸畑区石めぐりコース.....	24	戸畑駅	出船入船洞海湾戸畑区一望景観コース.....	46
天籟寺 天籟寺～美術館コース.....	26			
			ウォーキングについて.....	48
			<small>※「北九州市健康づくり推進員の会戸畑区」の皆様が作成したウォーキングコースをまとめたものです。</small>	



夜宮公園の花菖蒲
6月上旬には満開の花菖蒲を主に「とばた菖蒲まつり」が開催されます。



梅林
1月中旬から3月中旬にかけて白梅・紅梅が満開に。戸畑区の眺望を楽しみながらどうぞ。



旧松本家住宅
松本健次郎が自宅兼迎賓館として建設したもので国の重要文化財に指定されています。



夜宮の大珪化木
日本最大級の珪化木で国の天然記念物に指定されています。



臼田垂浪句碑
明治12年～昭和26年。長野県生まれ。大須賀乙字とともに俳誌「石楠」を創刊しました。八幡東区にあった荒生田遊園に吟行した際に詠んだ句です。



夜宮公園の桜
3月中旬から4月中旬は約750本の桜が満開に。



九州工業大学正門
明治42年、安川敬一郎によって開かれた「明治専門学校」を前身にしています。正門や守衛所、機械群等は近代化産業遺産に指定されています。



巡り坂池
池の周りをぐるっと巡るのでちよっとしたお散歩に人気です。



穴井太句碑
昭和元年大分県生まれ。2歳から戸畑で育ちました。昭和40年から「天籟通信」を創刊、昭和46年に自宅自由闊達な「天籟塾」を始めました。



なんじゃもんじゃ通り
珍しい「なんじゃもんじゃ」の並木道。ツツジとのコントラストが素敵です。



明治学園前の松並木
「明治専門学校付属小学校」を前身にしています。修道院と体育館は建築文化賞を受賞しています。



万葉歌碑
「戸畑」は万葉歌集の中に歌われている「飛幡」が由来といわれており、その歌が刻まれた歌碑です。

とばた・見どころ案内

戸畑区は見どころが盛りだくさん!

夜宮公園周辺

夜宮公園周辺は明治時代の実業家「安川・松本家」の敷地でした。「夜宮の森」では四季折々の花々を楽しめます。また、旧松本家住宅や夜宮の大珪化木、九州工業大学など、重要文化財や天然記念物、近代化産業遺産等を堪能できるエリアです。

ウォーキング中に素敵な場所を
いっぱい見つけてください!

鞘ヶ谷～金比羅山

美術の森公園から金比羅山にかけては、自然を満喫できる遊歩道を歩きます。



北九州市立美術館
小高い丘にそびえる、双眼鏡を思わせる建物は磯崎新の設計です。



美術の森公園
さわやかな森の中には数多くの彫刻が置かれ、散策とともに芸術を感じることができます。



金比羅山の桜
金比羅山の桜は園路に沿った渦巻き状です。約2600本の桜の並木道を歩くのも幻想的です。



遊具広場
アスレチックの遊具が楽しめる広場です。桜の満開の時期には、桜を敷き詰めた絨毯のような美しい風景を堪能できます。



鞘ヶ谷ホタル公園
地域のみなさんの毎日の清掃活動により、街中にありながら、ホタルの乱舞を楽しめる場所となっています。

大谷～菅原

大谷地区は高台にあり、戸畑区を一望できるポイントがたくさん。また、「戸畑あやめ公園」は「伝説の花・戸畑あやめ」の唯一の群生地です。



戸畑あやめ公園
「戸畑あやめ」は5月上旬から中旬にかけて開花します。大谷地区のみなさんが懸命に保存活動に取り組んでいます。



宮山トンネル(新日本製鐵鋳滓線)
尼堤橋から眺める宮山トンネルはローマ時代の城壁のような西洋風の洞門です。



菅原神社
戸畑祇園天籟寺大山笠の御宿です。名水「天神の水」でも有名です。



菅公御手洗の池
平安時代、菅原道真が京都から大宰府に流されていく途中、手を洗ったという言い伝えがある池です。

戸畑駅～浅生～中原

戸畑区役所周辺には多くの史跡があり、石巡りを楽しめるエリアです。



旧戸畑区役所
昭和8年に戸畑市役所として建てられ、北九州市役所発足当時は市役所の本庁舎としても使われていました。



参宮通り
飛幡八幡宮まで続く通りで、アメリカ風の並木が特徴的です。



飛幡八幡宮
戸畑祇園東大山笠の御宿です。



神饌蕎麦耕作地の碑
飛幡八幡宮の境内では、他にも猿田彦、千曳ノ巖を見ることができます。



浅生1号公園 戸畑区役所
毎年、7月の第3土曜日に戸畑祇園大山笠競演会が開催されます。公園内に設置されている「シオン像」は舟越保武氏の作品です。



若山牧水歌碑
明治18年宮崎県生まれ。これは大正14年、戸畑の毛利雨一樓を訪れた時に詠んだ歌が刻まれた歌碑です。



河斜島記念石と国境石
旧戸畑区役所庁舎横に設置されています。



唐津街道戸畑一里塚
江戸時代、幕府の命により街道が整備され、交通の目標として「一里塚」が置かれました。この石はそれを復元したものです。



ウェルとばた
総合福祉施設として整備された建物です。



中原八幡宮 孝子・森惣市の碑
戸畑祇園中原大山笠の御宿です。境内には親孝行ぶりを称えられた森惣市の碑があります。



中原市民センター(控石)
控石は国境石の異変に備えてつくられたもので、国境石の位置が彫られています。



境川(お汐井汲み場)
境川はかつては筑前国と豊前国の国境でした。戸畑祇園中原大山笠のお汐井汲み場はその河口にあります。

若戸大橋～都島展望公園

古くから発展していた西戸畑エリアには文化財も多く見どころ満載です。都島展望公園や牧山の高台からの眺めは特に素晴らしく、坂道を登る満足感・達成感が味わえます。



都島展望公園
洞海湾を一望できる「夕日の名所」です。



恵美須神社
戸畑祇園西大山笠の御宿です。



御乗船地碑
明治33年、当時の皇太子殿下(後の大正天皇)が戸畑の渡船場から船に乗り、開業間近の八幡製鐵所を視察されました。



若山牧水歌碑
若山牧水は生涯のうち、3度戸畑を訪れました。これは昭和2年、3回目に戸畑を訪れた時の歌が刻まれた歌碑です。



大橋公園(お汐井汲み場)
戸畑祇園東・西・天籟寺大山笠のお汐井汲み場です。



大橋公園(大野伴睦句碑)
若戸大橋の完成を記念して、橋の建設に尽力した大野伴睦氏の句碑が設置されました。公園内にはブロンズ像「大気」もあります。



戸畑小学校発祥の地
戸畑小学校は戸畑村で初めての小学校で、明治7年に民家を借りて授業を開始し、2年後に照養寺の境内に河斜島から兵舎を移築し開校しました。



日本水産ビル周辺
かつては日本一の遠洋漁業の基地でした。今もノスタルジックな趣が残るこのエリアは市の都市景観賞を受賞しています。



牧山海岸
かつては石炭の積出港があり、貯炭場がありました。現在は散歩にぴったりの遊歩道が整備されています。



若戸渡船と若戸大橋
「ぼんぼん船」の愛称で知られる渡船はノスタルジックながらも現役で活躍中です。



牧山古墳群
6世紀後半の古墳群でかつては30基程の古墳がありました。現在は2基が整備・保存されています。



若松水道碑
明治時代、若松に水を送る水道の開通を記念して、碑が建てられました。水道水が海底を通って送られるのは日本で始めてのことでした。



おうま橋
かつて、牧山は牧場で、そこで育てられた馬はこの橋を渡り、全国各地へ送られました。

浅生 「いしぶみ」をさがそうコース

約 1時間 6,000歩

4km

浅生

浅生

飛幡八幡宮 (千曳ノ巖
神饌蕎麦耕作地の碑
猿田彦)

浅生1号公園(シオン像)

旧戸畑区役所 (国境石
河蚪島記念石
若山牧水 歌碑)

大橋公園 (ブロンズ像「大氣」中野素昂 作)
大野伴睦 句碑

恵美須神社(御乗船地碑)

戸畑駅北口(若山牧水 歌碑)

中本町

飛幡八幡宮内には千曳ノ巖のほか、神饌蕎麦耕作地の碑もあります。また、浅生一号公園内、旧戸畑区役所周辺、西戸畑地区にもいろいろな石碑や像があるので、ぜひ、歩きながら見つけてくださいね！



一枝 金比羅池2周コース

5km

約 1時間10分 7,000歩

新日本製鐵鉦滓線

戸畑バイパス

中央公園

金比羅池

戸畑バイパス

新日本製鐵鉦滓線



金比羅山の緑に囲まれながら池の周りを2周するコースです。金比羅池の中に建つ石碑は「国境石」です。春には約2,600本の桜が咲き誇り、園内の桜並木を通りながら、金比羅山の渦巻き桜を眺めることができます。



大谷 大谷らくらくコース

約 40分 4,600歩

3km

戸畑大谷園



大谷小学校



菅原神社



尼堤橋



大谷中学校

公園名

- ① 大谷3号公園
- ② 大谷1号公園
- ③ 大谷9号公園
- ④ 大谷2号公園
- ⑤ 椎ノ木公園
- ⑥ 菅原公園
- ⑦ 大谷公園
- ⑧ 尼堤公園
- ⑨ 大谷10号公園
- ⑩ 大谷6号公園
- ⑪ 大谷7号公園
- ⑫ 東大谷二丁目公園
- ⑬ 大谷4号公園
- ⑭ 大谷5号公園
- ⑮ 戸畑あやめ公園

菅原神社周辺には「菅公御手洗の池」や「天賀城跡」などの史跡・名所があります。尼堤橋からノスタルジックな鉱滓線を眺めると、ローマ時代の古い城壁のような、宮田山トンネルの入り口が見えます。

準備体操を
しておこう!



大谷

大谷 大谷健脚コース

約 1時間30分 10,500歩

7km

大谷中学校

▽
尼 堤 橋

▽
菅 原 社 社

▽
大 谷 小 学 校

▽
椎 ノ 木 荘

▽
戸 畑 あ や め 公 園

▽
大 谷 5 号 公 園



公園名

- ① 大谷3号公園
- ② 大谷1号公園
- ③ 大谷9号公園
- ④ 大谷2号公園
- ⑤ 椎ノ木公園
- ⑥ 菅原公園
- ⑦ 大谷公団公園
- ⑧ 尼堤公園
- ⑨ 大谷10号公園
- ⑩ 大谷6号公園
- ⑪ 大谷7号公園
- ⑫ 東大谷二丁目公園
- ⑬ 大谷4号公園
- ⑭ 大谷5号公園
- ⑮ 戸畑あやめ公園

足腰を鍛えつつ、坂道を上ると、戸畑のまちを一望できるステキな眺めが広がります。
また、「⑮戸畑あやめ公園」では、5月上旬～中旬頃、貴重な「戸畑あやめ」を觀賞できます。



大谷

鞘ヶ谷 金比羅山往復コース

約 1時間 6,000歩

4km

金比羅山

金比羅神社

森林浴を楽しみながら、金比羅山を往復します。頂上の金比羅神社はお正月の初日スポット。また、春の山道は桜並木と景色が楽しめます。

スタート・ゴール
鞘ヶ谷市民センター



沢見 沢見2kmコース

2km

約 30分 3,300歩

飛幡中学校

▼
なんじゃもんじゃ通り

▼
夜宮公園

▼
なんじゃもんじゃ通り

▼
飛幡中学校

沢見

沢見

なんじゃもんじゃの並木道を通ります。開花は4月下旬頃。そして夜宮公園は4月の桜、5月のつつじ、6月は花菖蒲…と各季節ごとに咲く花々や紅葉を楽しむことができます。



沢見 沢見4kmコース

約 45分 5,600歩

4km



戸畑区役所



浅生1号公園



飛幡八幡宮



戸畑駅



ウェルとばた



猪坂通り



戸畑郵便局

旧戸畑区役所庁舎周辺には「国境石」や「河蚪島記念石」をはじめ、いくつかの史跡があります。また、7月の第3土曜日は浅生1号公園周辺で「戸畑祇園大山笠競演会」が行われます。夏が近づくと戸畑のあちこちでお囃子の音が聞こえてきます。



沢見

沢見



沢見 沢見5kmコース

5km

約 1時間 7,000歩

九州工業大学



明治学園



西日本工業倶楽部(旧松本家住宅)



戸畑高校



夜宮の大珪化木



夜宮公園



なんじゃもんじゃ通り



飛幡中学校



西日本工業倶楽部(旧松本家住宅)のある夜宮の森では、四季折々の花々を楽しめます。また、観賞施設が新しくなった夜宮の大珪化木(天然記念物)や「なんじゃもんじゃ」の並木道など、戸畑の貴重な資源を散策できるコースです。



沢見

三六 戸畑区石めぐりコース

約 1時間40分 10,000歩

7km

中原市民センター(控石)

中原八幡宮(孝子・森 惣市の碑)

金比羅池(国境石)

西日本工業倶楽部(旧松本家住宅)

夜宮公園
(万葉歌碑・臼田^{あろう}亜浪句碑・穴井 太句碑)

あやめが丘小学校

中原市民センターには国境石の「控石」があり、中原八幡宮には「森惣市の碑」、金比羅池の中には「国境石」が建っています。旧松本家住宅の横を通り、夜宮公園内の万葉歌碑や臼田亜浪句碑、なんじゃもんじゃ通りの穴井太句碑など、戸畑の「石」を巡っていくコースです。他にもいろいろな史跡を見つけてくださいね！



天籟寺 天籟寺～美術館コース

5km

約 1時間30分 8,000歩

戸畑体育館

鞆ヶ谷市民センター

鞆ヶ谷ほたる公園

鞆ヶ谷陸上競技場

美術の森公園

美術館

鞆ヶ谷ほたる公園

鞆ヶ谷市民センター

戸畑体育館

鞆ヶ谷ほたる公園周辺では、まちなかなのにホテルが観賞できます！陸上競技場はラグビーが盛ん。また、美術の森公園の中では多くの彫刻に出会えます。



スタート・ゴール
天籟寺市民センター

鞆ヶ谷市民センター

休憩場所

多くの彫刻に出会えます

天籟寺

天籟寺

中原 中原1kmコース

約 15分 1,600歩

1km

本村公園

▽
境川

▽
中原八幡宮

▽
中原保育所

軽く運動できる1kmコースです。昔の国境だった境川沿いに歩き、中原八幡宮を通ります。中原八幡宮の中には親孝行さが称えられた「孝子・森惣市の碑」があります。スタート地点の中原市民センターには珍しい国境石の控石があります。



中原

中原 中原4kmコース

約 1時間 6,000歩

4km

新堤公園

九州工業大学

夜宮公園

西日本工業倶楽部
(旧松本家住宅)

一枝市民センター

中原小学校

新堤公園の前を通過して、九州工業大学へ。正門や守衛室は旧松本家住宅と同じ辰野金吾設計で、キャンパス内に展示されている機械群や学生支援プラザとともに「近代化産業遺産」に登録されています。



中原

中原

西戸畑 西戸畑ウォーキングコース

5km

約 1時間10分 8,300歩

- | | |
|------|-------|
| 日本水産 | グラウンド |
| 牧山橋 | 渡船場 |
| 牧山海岸 | 恵美須神社 |
| 折り返し | |

牧山海岸沿いに洞海湾や対岸の若松を眺めながら歩きます。牧山海岸で休憩した後は折り返し。日本水産ビルとその周辺の景観は戸畑が水産業で栄えていた頃の趣を残しており、「北九州市都市景観賞」を受賞しています。



休憩折返し



西戸畑

西戸畑

東戸畑 戸畑の古道を歩こう!コース

約 50分 6,000歩

5km

九州工業大学

浅生1号公園

旧戸畑区役所

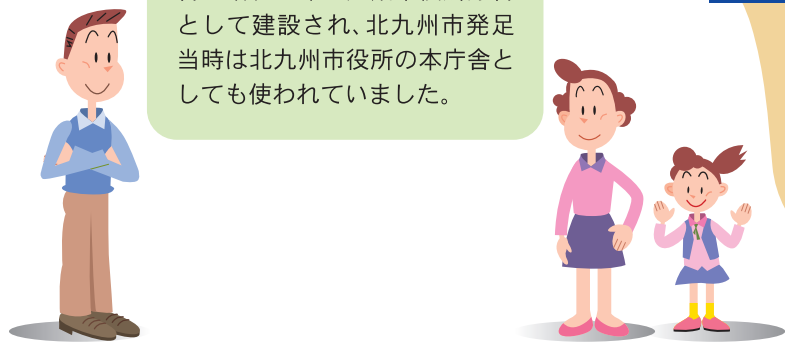
美禄公園

戸畑消防署

戸畑中央小学校



東戸畑市民センター横の道をまっすぐ歩き、九州工業大学へ。正門や守衛室、機械群、学生支援プラザは「近代化産業遺産」に登録されています。旧戸畑区役所庁舎は昭和8年に戸畑市役所庁舎として建設され、北九州市発足当時は北九州市役所の本庁舎としても使われていました。



東戸畑

東戸畑

牧山 牧山ウォーキングコース

約 40分～1時間 4,800歩～7,100歩

3km
s
4km

都島展望公園
(若松水道の碑・牧山古墳群)

- ▽ 牧山児童館
- ▽ 天籟寺川(コース①・②)
- ▽ 戸畑駅(コース①)
- ▽ おうま橋(コース①・②)

夕日の名所で、洞海湾や若松区・八幡東区を見渡せる都島展望公園。園内には展望スポットが何箇所もあります。また、若松水道碑や牧山古墳群等の史跡もあります。公園を堪能した後は、①～④コースを体力に合わせて選びましょう！



牧山

牧山

牧山東 牧山東ウォーキングコース

約 50分 5,800歩

3km

天籟寺川



向町橋



牧山1号公園



牧山市民センター



都島展望公園
(若松水道の碑・牧山古墳群)



牧山児童館



おうま橋

都島展望公園からは洞海湾や若松区・八幡東区が見渡せる展望スポットがいっぱいです。春の桜景色もオススメです！



春は桜が綺麗です

スタート・ゴール
牧山市民センター

牧山東

牧山東



牧山東 牧山東健康みんなの広場 あるき ingコース

約 45分 5,300歩

3km

- | | |
|---------|-------------|
| 天 籙 寺 川 | 天 籙 寺 小 学 校 |
| ▽ | ▽ |
| 猿 渡 橋 | 夜 宮 公 園 |
| ▽ | ▽ |
| 菅 原 橋 | 竹 の 下 橋 |
| ▽ | |

天籙寺川沿いを散策するコースです。せせらぎを優雅に泳ぐ鯉を眺めながら風情のある散歩道を楽しめます。夜宮公園では四季折々の花や紅葉を味わいながらゆっくりご休憩ください。



牧山東

牧山東

夜宮公園 自然遊歩コース(とばた一万歩コース)

約 1時間30分 10,000歩

6km

夜宮公園

西日本工業倶楽部(旧松本家住宅)

空橋

戸畑バイパス地下道

金比羅公園展望台

美術館

夜宮公園から金比羅山(中央公園)、美術の森公園を巡る戸畑の自然と名所を満喫できるコースです。ゴールの鞘ヶ谷ホテル公園周辺は、5月下旬頃にはホテル観賞スポットに！



九州工大前駅 戸畑自然と歴史とのふれあいコース

約 2時間 16,000歩

10 km

三六市民センター

中原市民センター(控石)

金比羅池(国境石)

鞘ヶ谷市民センター

美術館(※番外ルート)

西日本工業倶楽部(旧松本家住宅)

夜宮公園(万葉歌碑)

なんじゃもんじゃ通り

九工大正門

三六市民センター

金比羅池の国境石、夜宮公園の句碑や旧松本家住宅、夜宮の大珪化木、九州工業大学内の近代化産業遺産などなど、自然と歴史を満喫できるコースです。もっと歩きたい！方は金比羅池の周回や美術館まで足を伸ばすのもオススメです！



スタート・ゴール 九州工大前駅

ガード下をくぐります

戸畑バイパスの下をくぐります

池を一周するのもおすすめ!

美術館コースへ(番外ルート)

九州工大前駅

九州工大前駅

戸畑駅 出船入船洞海湾戸畑区一望景観 コース

8km

約 1時間30分 12,000歩

天籟寺川

おうま橋

牧山東市民センター

都島展望公園

ウェルとばた

牧山橋

牧山海岸

牧山橋

戸畑工業高校の近くには戸畑区が一望できるスポットがあります。また、都島展望公園や牧山海岸は洞海湾を進む船や若松の山並みをゆっくり眺めるのに最適です。急坂の多いコースですが、この絶景をお楽しみください。



春は桜が綺麗です

若戸大橋が見えます

坂道あり

戸畑駅

戸畑駅

ウォーキングについて

ウォーキングを楽しむための基礎知識です。

ウォーキングの効果

- 心肺機能を高め・血液循環をよく！
- リラックス・ストレス解消に！
- 骨太・筋肉質な体づくりに！
- 生活習慣病の予防・改善に！

太ももの前の
筋肉を意識して
歩きましょう



正しい歩き方

- 背筋を伸ばしましょう。
- あごを少しだけ上げ気味に、10mほど前を見て歩きましょう。
- リラックスして腕を振りましょう。
- 呼吸を止めないようにしましょう。
- 歩幅は広めに、かかとから着地し、親指の付け根で地面を蹴るようにして歩きましょう。

歩幅の取り方の目安

- ① 身長×0.45(男女共通)
- または、
- ② 身長－100(女性)
- 身長－90(男性)

ウォーキングをはじめる前に！(注意事項)

- 準備運動をしっかりと！
- 交通ルールを守りましょう。
- 水分補給は適度に行いましょう。
- 歩きやすい靴を選びましょう。

【こんなときはウォーキングを中止しましょう】

- 体調が悪い場合
- 安静時の心拍数が100を超えている場合
- ウォーキング中の心拍数が120を超えて、つらい場合

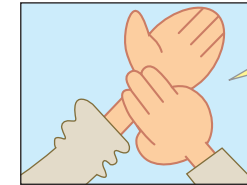
「ニコニコペース」で歩きましょう！

「ニコニコペース」とは、笑顔(ニコニコ)で歩ける速さ、お友達と会話をしながら歩ける早さです。

【心拍数で自分のペースをチェックしましょう】

脈のとり方

人差し指・中指・薬指の3本を
手首(親指の付け根)にあてます。



15秒間脈を
図って、
4倍します。

ニコニコペース(目標心拍数) = $138 - \text{年齢の半分}$

※心拍数早見表(P.51)でチェック

心拍数を計ってみましょう！

【ウォーキング前】

- 安静時心拍数を計ります。※100を超えていたらウォーキングを中止しましょう。

【ウォーキング中】

- 競技用トラックを1周後、1度目の測定を行います。
(評価)
 - ① 目標心拍数(A) > 測定心拍数(C) … 余裕あり。ペースを上げてください。
 - ② 目標心拍数(A) < 測定心拍数(C) … 無理せず！ペースを落としてください。
- さらに競技用トラックをもう1周し、2度目の測定を行います。

年齢	(A) 目標心拍数 (138-年齢の半分)	(B) 測定心拍数 (15秒測定)	(C) 測定心拍数 (B)×4+10	評価
		(1回目)		
		(2回目)		

◎つらいと感じる場合は無理せず中止しましょう。

◎余裕がありすぎても運動になりません。

準備運動

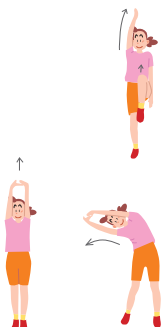
ウォーミングアップやクーリングダウンをしっかり行い、翌日の疲れや筋肉痛、関節痛を防ぎましょう。自然な呼吸でゆっくりと行うことが大切です。

ウォーミングアップ

筋肉や腱を伸ばし、体の柔軟性を高めましょう。
冬場は足踏みなどで十分に体を温めましょう。

①足踏み

- その場でひざをだんだん高くあげます。手も頭の上まで、背伸びをするように大きくゆっくり振りましょう。



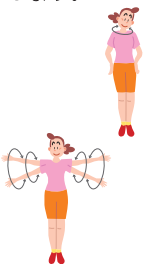
②上半身のストレッチ

- 手の指を組んで裏返し、頭上に引き上げます。10数えて戻しましょう。
- 手を上に引き上げながら横に倒しましょう。10数えて反対に倒しましょう。
- 手を組んだまま前方に伸ばし、ぐるっと上体をひねりましょう。反対方向も。
- 手を前方に伸ばして背中・腰・脚の裏を伸ばし、10数えましょう。
- 後ろに体を反らせて10数えて戻しましょう。



③下半身のストレッチ

- 足先をひざが伸びきるように軽く8回振り出しましょう。
- つま先をできるだけ大きな円を書くように、左右5回ずつ回しましょう。
- つま先を引き寄せて5つ、伸ばして5つ数えましょう(2セットずつ)。
- 後足のかかととはつけたまま、ひざは曲げずにアキレス腱を伸ばします。さらに深く腰を落として後ろ足を伸ばしましょう。
- 片足立ちになり、もう1方の足を体の前で両手で抱えこみ、太ももの後ろの筋肉を伸ばしましょう。
- そのまま、同じ側の手で足首を握り、太ももの前の筋肉を伸ばしましょう。



④首と肩のストレッチ

- 首を前後左右に曲げそれぞれ気持ちのいい場所で10数えましょう。
- 10数えながら首を1回転しましょう。反対側も回しましょう。
- 両肩を耳の方へぎゅっと引き上げてストンと落としましょう。(3セット)
- 前から後ろへ、肩を8回、回しましょう。
後ろから前へ腕を大きく3回、回しながら深呼吸しましょう。



クーリングダウン

腰を下ろせる場所で靴を脱いで行います。

①マッサージ

- つま先、土踏まず、かかと、足首、アキレス腱をマッサージします。
- ふくらはぎを両手で挟み、血液を心臓に戻すようにマッサージします。
- ひざの回り、太ももの回りも丁寧にマッサージします。

②ストレッチ

- 疲れた筋肉をリラックスさせるよう、ゆっくりと大きな動作でストレッチを行いましょう。



心拍数早見表

■ニコニコベース年齢別早見表

年齢	ニコニコベース (目標心拍数/分)
39・40	118
41・42	117
43・44	116
45・46	115
47・48	114
49・50	113
51・52	112
53・54	110
55・56	108
57・58	106
59・60	104
61・62	102
63・64	100
65・66	98
67・68	96
69・70	94
71・72	92
73・74	90
75・76	88
77・78	86
79・80	84
81・82	82

心拍数/15秒(1分)	運動時心拍数/1分
18 (72)	82
19 (76)	86
20 (80)	90
21 (84)	94
22 (88)	98
23 (92)	102
24 (96)	106
25 (100)	110
26 (104)	114
27 (108)	118
28 (112)	122
29 (116)	126
30 (120)	130

※心拍数が120/分を越え、つらい場合はウォーキングを中止しましょう。

※±5までOK

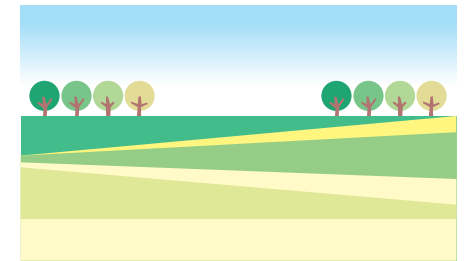
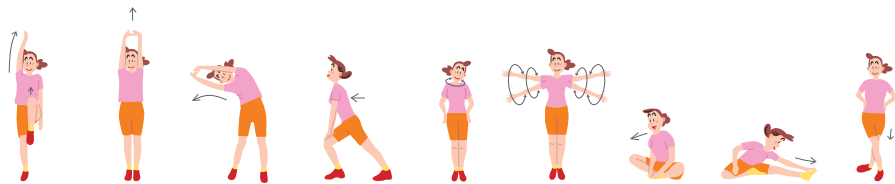
おわりに

いろいろな戸畑の魅力を発見していただけたでしょうか？

戸畑には、このマップに載っているもの以外にも素敵なコースがいっぱいあるはず！ぜひ、あなたのお気に入りの見どころ・コースを発掘して、うきうきのウォーキングを楽しんでください！

うきうきウォーキングメモ

この本の作成にあたり、
北九州市健康づくり推進員の会戸畑区、
北九州ウォーキング協会
のみなさまのご協力をいただきました。



発行：北九州市戸畑区役所総務企画課
北九州市戸畑区千防一丁目1-1
TEL：093-871-1501