



①



②



③



④

①紅葉で色づく「日時計の丘コース」を歩く

②靴ひもをしっかり結んで出発

③空気が澄んで、青空が広がる

④にしわきウォーキングマップは専用の冊子のほか、西脇工コ・健康ポイント手帳にも掲載。それぞれ、市の公共施設で配布中

# マップを持って市内をぐるり

にしわきウォーキングマップ  
9コース・全長100<sup>キロ</sup>で健康づくり



西脇市出身の美術家・横尾忠則さんの代表作ともいえる絵画「Y字路」。舞台のひとつ榎坂・ホビー模型店跡は「西脇まちなかコース」のチェックポイント（4・7ページに関連記事）

## 体と心の健康のためのウォーキング

適度な運動は健康づくりに欠かせません。中でもウォーキングは体に大きな負担をかけないため、スポーツやジョギング、ランニングが苦手な人でも気軽に始められます。また、体内に多くの酸素を取り込んで脂肪を燃焼する「有酸素運動」でもあり、ダイエット効果があるほか、血行が良くなって糖質や脂質の代謝を促し、血圧を正常にするなどの効果も。高齢者は体力やバランス機能の向上で転倒やけがの防止にもつながります。

市民へのスポーツ活動の促進のために活動する「西脇市スポーツ推進委員会」では、

楽しみながら目標を持って健康づくりに取り組んでもらおうと、市内の観光名所や文化財などを歩いて巡るウォーキングコースを考案。周辺施設の情報を加えた「にしわきウォーキングマップ」を制作しました。コースは委員が実際に歩いて決め、9コースを市内全8地区に設定しています。

◆問合せ 生涯学習課スポーツ振興室（総合市民センター内/☎22-5996）

## 初心者必見

### ウォーキングの心得

#### 出発前には準備運動を

特に運動不足の人は、準備運動をしましょう。アキレス腱やふくらはぎ、太ももなどのストレッチを行います。体調が優れないときは無理をせず、中止しましょう。持病がある場合は主治医の指示に従ってください。



#### 水分補給と一定距離の確保

季節に関係なく、ウォーキング中は水分補給を必ず行いましょう。新型コロナウイルス禍では、一緒に歩く人との距離を確保しましょう。

#### マナーを守って安全に

コースを歩いているとき、出会った人とあいさつをしましょう。また、自分ごみは持ち帰りましょう。信号では慌てず、交通ル



#### 準備するもの

- 荷物はリュックサックなどに入れ、動きやすくすることがポイントです。
- 必ず要るもの――
- ☑ 帽子
- ☑ タオル
- ☑ 水筒
- ☑ マスク
- あると便利なもの――
- ☑ 時計
- ☑ 携帯電話・スマートフォン
- ☑ 万歩計
- ☑ 少しのお金
- ☑ サングラス（夏）
- ☑ 日焼け止め（夏）
- ☑ 防寒着（冬）
- ☑ 手袋（冬）



最初から長時間歩き続けると、疲れて長続きしません。自分に合った距離から始め、続けることで健康づくりにつながりましょう。

## 私はこの服装で歩いています

日差しを遮るツバがあるものを選ぶ。夏場は必須

### 帽子

軽快で動きやすいもの。通気性が良く、体温調整ができるものを選ぶ。冬はダウンジャケットも着用。ただし、歩くと次第に体が温まるため、厚着しすぎないように

### 上の服

軽快で動きやすいもの。通気性が良く、腰部がゴムひもで調節できるものを選ぶ

### 下の服

靴擦れ予防のため、必ず着用する

### 靴下

### 靴

自分に合ったものを選ぶ。履き慣れた運動靴であればOK

## 初心者はまずは基本を徹底 正しい姿勢で歩くコツ

正しい姿勢を意識するだけで、歩幅が大きくなり、「ただ歩いている」が「ウォーキング」へと変わります。

- ① 背筋を伸ばす
- ② 顎を軽く引き、腕を曲げて大きく前後に振る
- ③ 足はかかとから着地する
- ④ 少し遠くを見る



ウォーキングコースを全部歩くと5ポイント  
今からでも遅くない!

## ポイントを貯めて景品と交換

成果が「見える」  
西脇エコ・健康ポイント



◀手帳は右開きでエコポイントが、左開きで健康ポイントが貯められます

一冊で「西脇エコポイント」と「西脇健康ポイント」が貯められる手帳はお持ちですか。

環境に優しい行動や取り組んだ健康づくりの活動を記録するこの手帳は、ポイントが貯まって暮らしに役立つ景品がもらえるだけでなく、自身の頑張りや成果が目に見えて分かるもの。挑戦しませんか。

### 【エコポイントの取り組み例】

買い物時にレジ袋を購入しなかったことが分かるレシートを環境課へ持参。3枚で1ポイント付与(上限50ポイント)

### 【健康ポイントの取り組み例】

12月10日(木)～12日(土)の町ぐるみ健診(特定基本健診)を受診。または職場健診などを受けると40ポイント付与

### ◆手帳配布場所

- ・市役所
- ・茜が丘複合施設みらいえ
- ・総合市民センター

### ◆交換景品(15ポイントから)

- ・へその街にしわき共通商品券
- ・北はりま旬菜館商品引換券
- ・指定ごみ袋

### ◆ポイント交換申請期間

令和3年2月1日(月)～26日(金)

### ◆問合せ

- ◇エコポイントに関すること  
環境課(市役所内線391)
- ◇健康ポイントに関すること  
健康課(市役所内線355)  
保険医療課(市役所内線371)

スポーツ推進委員がコースを案内

## にしわきウォーキング会

コースを歩くウォーキング会に参加しませんか。ウォーキング会にはコースを設定したスポーツ推進委員が同行し、見どころを案内します。

いずれのコースもスタートとゴールは同じ地点で、駐車場があり、地区外の方も車で集合場所まで行くことができます。

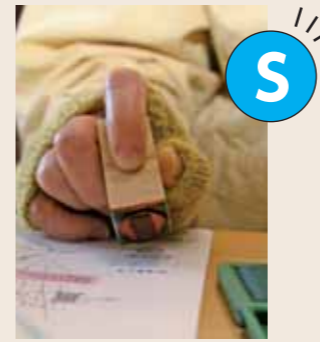


一緒に歩きましょう!

### ◆開催日程・コース

いずれも日曜日・荒天中止・申込不要

とき	集合時間 集合場所	コース	距離 ( $\text{km}$ )
12月13日	午前6時45分 日本へそ公園第1駐車場	日本のへそコース (比延地区)	14.0
12月27日	午前8時45分 総合市民センター南側駐車場	都麻の郷コース (津万地区)	8.0
12月27日	午後0時45分 総合市民センター南側駐車場	西脇まちなかコース (西脇地区)	7.0
平成3年 1月10日	午前7時15分 コミュニティセンター黒田庄 地区会館(黒っこプラザ)	日時計の丘コース (黒田庄地区)	9.0
1月24日	午前8時45分 茜が丘集会所	頼政公コース (重春・野村地区)	8.5
2月14日	午前9時15分 芳田の里ふれあい館	芳田ふれあいコース (芳田地区)	16.0
2月28日	午前7時45分 総合市民センター南側駐車場	鍛冶屋線跡コース (日野地区)	13.5
3月14日	午前7時45分 コミュニティセンター黒田庄 地区会館(黒っこプラザ)	黒田官兵衛コース (黒田庄地区)	14.0
3月28日	午前8時15分 総合市民センター南側駐車場	神社仏閣めぐりコース (重春・野村地区)	10.0



このマークのチェックポイントでは、備え付けのスタンプを押しましょう

【コースのデータ】  
全長：7.0 $\text{km}$   
所要時間：105分  
消費カロリー：315kcal  
歩数：1万歩

「西脇まちなかコース」は計10カ所のポイントを経由しながら、西脇や下戸田などを巡ります。郷土資料館や旧来住家住宅、播州織工房館など、西脇市や地場産業を知ることができ、名所が勢ぞろい。途中でスタンプを押ししたり、スポーツ推進委員が考えたクイズに答えたりして、楽しみながら進みましょう。  
冊子にはトイレ休憩ができるポイントも明記しています。

どんなコースがあるの? 例えば:  
西脇まちなかコース(西脇地区)



ウォーキングをもっと気軽に楽しめるよう、5 $\text{km}$ 未満のコースを制作中!



スポーツ推進委員  
森田悦子さん 森脇登志子さん



このマークのチェックポイントではクイズに挑戦。現地に行くと、すぐに答えが分かります