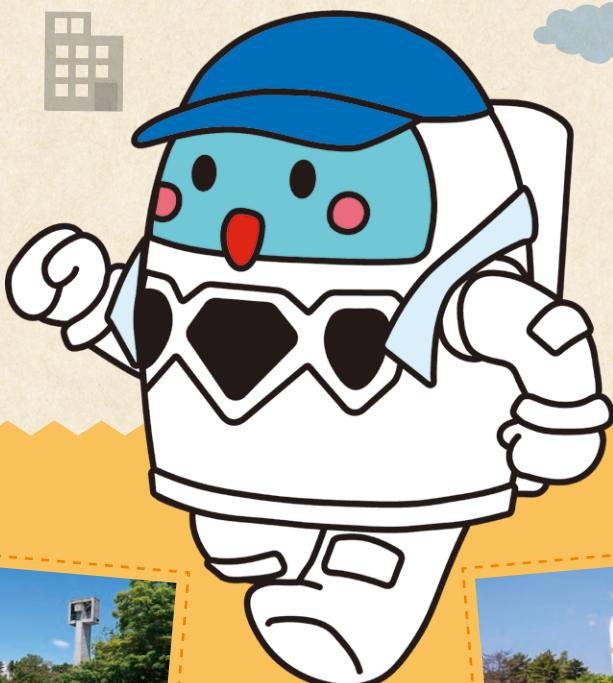


WALKING COURSE

つくば市

ウォーキングコース



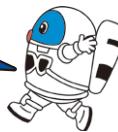
毎年第1日曜日は
「つくばウォークの日」



歩きながら大地の
成り立ちを楽しく
学び、心も体も健
康になりましょう！

ウォーキングで健康づくり(準備編)

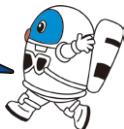
ウォーキングシューズの選び方



シューズは、ヒール（かかと）ガードがしっかりとついていて足首がぐらつかず、靴底のスponジが厚めで衝撃を吸収するタイプのものが良いでしょう。サイズは、つま先がピッタリの時、かかとに小指1本が入る程度を目安に、午前中に選びましょう。通気性がよく、足がむれな生地のものを選ぶことも大切です。歩くときは、足にシューズを上手に固定するようにひもをしっかりと結びましょう（ゆるすぎない／きつすぎない）。



服装や持ち物



長時間ウォーキング時(ハイキング時、登山時)の服装や持ち物 ～季節や天候に合わせよう～

リュックサックまたは
ウエストポーチ（腰に巻くもの）
☆両手が使えるように



汗を吸うもの、伸びるもの、
風通しのよいもの、
脱ぎ着しやすいもの



水（お茶）、薬、
果物、タオル、
携帯電話、地図、
方位磁石、カメラ、
スケッチノート、
救急セットなど



日焼けや熱中症・熱射病の予防に

- 帽子
- サングラス
- 日焼け止め
- 水



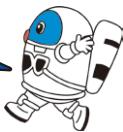
防寒(凍傷の予防)に

- 毛糸の帽子
- 皮手袋
- マスク
- マフラー、
ネックウォーマー
- ジャンパー
(風を通さないもの)



ウォーキングで健康づくり(実践編)

歩き方



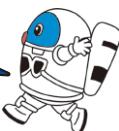
正しい歩き方(自分に合った歩き方を!フォームにはあまりこだわらない!)



☆腰や膝に痛みがある場合、歩幅を広くすると関節にかかる負担が大きくなるので、自分に合った歩幅をつけよう。

- ・背筋をピンと伸ばし、あごを引きながらまっすぐ前方を見つめます。
- ・かかとから着地し、足の裏全体に体重を乗せてつま先で地面を蹴り出しましょう。その際、ひざを十分に伸ばします。
- ・腕は自然に伸ばして前後にテンポよく大きめに振ります。腕を前方に振ることによって歩幅も自然と広くなり、リズムよく速く歩けます。
- ・このような姿勢で伸び伸びと歩けるようになると、快適な歩行スピードが保たれるとともに、体力が向上して徐々に疲れにくくなるでしょう。

準備運動と整理運動



●準備運動の目的

- ・からだをあたため(エネルギー代謝を高め)ケガの発生を防ぐ
- ・からだを柔らかくして、からだがスムーズに動くようにする
- ・今から運動をするぞ!と気持ちを高める(心理的な準備をする)



●準備運動の実際

- ・体操(ストレッチ)→ウォーキング(前半はゆっくり)
- ・ゆっくりウォーキング→体操(ストレッチ)→ウォーキング



●整理運動の目的

- ・運動で下肢に貯まった血液の循環を促す
- ・運動で凝った筋肉を柔らかくしてケガを防ぐ
- ・運動で緊張した神経を休める(心理的に休む準備に入る)

●整理運動の実際

- ・ウォーキング(後半はゆっくり)
→体操、ストレッチ、マッサージなど

1

つくば古道コース

日本の道100選に選ばれた「つくば道」。古い街並みと筑波山のコントラストがすばらしいコース。【基本：筑波窓口センター→つくばりんりんロード→神郡の街並み→筑波窓口センター、ロング：筑波窓口センター→筑波山口バスターミナル→臼井地区→筑波窓口センター】

基本約350kcal
ロング約430kcal

距離:基本 約7.2km、ロング 約10.1km
所要時間:基本 約1時間45分、ロング 約2時間20分

所要時間：基本 約1時間45分、ロング 約2時間20分



2

大穂コース

さえぎることのない筑波山を見ながら、のどかな風景を楽しむコース。
【大穂窓口センター→若森T字路→筑波北部公園→前野地区→
若森T字路→大穂窓口センター】

距離:約10.0km
所要時間:約2時間



3

小貝川のんびり散歩コース

小貝川の恵まれた自然環境の中を春は桜、秋には神社の見事な紅葉を楽しめる水辺の自然豊かなコース。【川口公園→桜並木→一本杉→新福雷橋→福雷橋→一本杉→桜並木→川口公園】

距離:約7.9km
所要時間:約1時間50分



1 : 25,000

0

500m



4

ゆかりの森コース

つくば市役所から歩いて回れるコース。

【つくば市役所→遠東集落→豊里ゆかりの森→東光台→つくば市役所】

距離:約7.3km
所要時間:約2時間16分



5

つくばエクスプレス沿線コース



距離：約8.6km
所要時間：約2時間



つくば市役所から駅1区間を歩くコース。

【つくば市役所→エキスピ通り→島名東→万博記念公園駅→島名東→新豊年橋西→山新グランステージつくば→つくば市役所】



6

研究学園コース



つくば市役所から歩いて回れるコース。

【つくば市役所→研究学園駅前公園→カスミつくばセンター→みずほの村市場→科学万博記念公園→研究学園駅前公園→つくば市役所】

距離:約6.3km
所要時間:約1時間57分



7

研究学園都市コース(北回り)

距離: 約9.0km
所要時間: 約2時間15分

整備された街並みとそれぞれの移り変わる四季を体感できるコース。
【中央公園→学園東大通り→平塚通り→国土地理院→学園西大通り
→中央公園】



8

緑と科学の散歩道コース



距離: 約5.2km
所要時間: 約1時間30分

緑豊かな自然の中に、よく整備された公園がたくさんあり、自然観察や散歩、スポーツなどの利用に最適なコース。【松見公園→中央公園→つくば駅→竹園公園→二の宮公園→洞峰公園→赤塚公園】



9 赤塚公園遊歩道コース



距離: 約0.97km 所要時間: 約15~20分 消費カロリー: 約45kcal



10

研究学園都市コース(南回り)

距離:約7.3km
所要時間:約2時間24分



整備された街並みとそれぞれの移り変わる四季を体感できるコース。

【洞峰公園→学園西大通り→中央公園→学園東大通り→並木一丁目→洞峰公園】



11 洞峰公園遊歩道コース

距離:約1.63km 所要時間:約24分 消費カロリー:約76kcal



12

高崎自然の森コース

茎崎地区を歩いて回るコース。

【茎崎窓口センター→城山団地→高崎自然の森→九万坪→六斗
→森の里→茎崎窓口センター】

距離：約7.4km
所要時間：約2時間18分



約422kcal



13

泊崎コース

牛久沼沿いを歩くコース。

【旧茎崎憩いの家→牛久沼聖地公苑→自由ヶ丘→富士見台団地→
旧茎崎憩いの家】

距離: 約6.2km
所要時間: 約1時間57分



14

筑波北部公園コース

距離: 基本 約6km、ロング 約7.5km
所要時間: 基本 約1時間50分、ロング 約2時間20分

のどかな工業団地をめぐりながら、季節の移り変わりを楽しめるコース。【基本: 筑波北部公園→つくばウェルネスパーク→つくばサステナスクエア→筑波北部公園、ロング: 筑波北部公園→つくばウェルネスパーク→つくばサステナスクエア→モニュメント→筑波北部公園】



15

桜コース

距離: 約5.7km
所要時間: 約2時間



田園風景から、筑波山を眺められるコース。
【桜保健センター→桜中学校→桜分署→桜保健センター】



ウォーキング 全15コース

いばらきヘルスロードマーク
茨城県が認定している、子供からお年寄りまで、また障がいのある人も安全に歩けるコースです。

