

9

玉村宿と八幡様コース

重要文化財の八幡宮を参拝したあとは、田園風景を眺めながら広幹道を歩きましょう。



■八幡宮

	ロングコース	ショートコースA	ショートコースB
距離	4.3km	3km	3.6km
時間	54分	37分	45分
消費カロリー	183kcal	130kcal	153kcal

① 玉村宿 800m → ② 与六分 1,000m → ③ 玉村町役場 700m → ④ 八幡宮 1,800m → ① 玉村宿



ウォーキングの効果って？

- 1** ウォーキングは酸素を十分に取り入れる有酸素運動です。新陳代謝を活発に、体脂肪の燃焼を促し、全身の血行もよくなり、生活習慣病の予防、改善や肩こり、冷え性にも効果的です。
- 2** いろいろな筋肉を動かすこと、歩く際に周囲に注意を払うことで、適度な刺激が脳を活性化します。
- 3** 神経を刺激して崩れがちな自律神経のバランスを調整します。
- 4** 適度な運動は、体内の循環をよくして疲労の回復を助け、ストレス解消にもつながります。四季折々の自然に触れながらのウォーキングは、気分転換にもなります。



継続のコツ・・・工夫しだいで長続き

- 1 無理は禁物**
最初から長く歩こうとせず、少しずつ距離を伸ばしていきましょう。まずは30分から始めて、1日7,000歩を目標にしてみましょう。
- 2 仲間を作る**
一緒に歩く仲間がいれば、お互い励みになり、楽しく続けられるでしょう。歩いている人に出会ったら、あいさつをしてみてください。
- 3 記録(日記)をつける**
歩いた時間や距離、歩いた場所、自然の中で発見したこと、感じたことなどを書き留めておいて、あとで俳句や短歌をつくってみるのも楽しいでしょう。
- 4 自分のコース(オリジナルコース)を作ってみる**
マップで紹介されているコースを参考に新しいコースを作ってみてはいかがでしょうか？歩きながら見る景色を変えてみましょう。