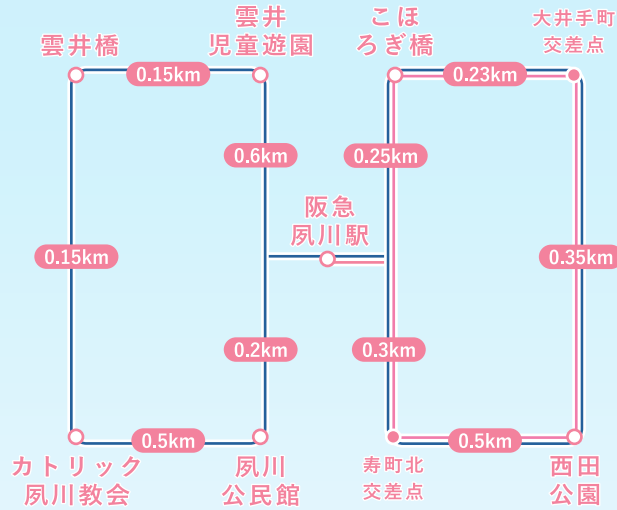
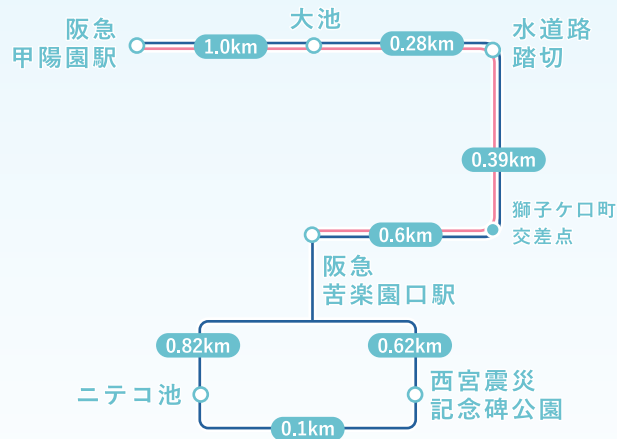


3.2km 万葉と夙川を楽しむコース



3.8km 歴史ある2つの池を巡るコース



※距離はおおよそのものです。参考にお使いください。
 ※体調や気分に合わせて、ご自身でスタート位置とゴール地点を決めてください。

体調はいかがですか？

安心してウォーキングをするためにセルフチェックを！

- ♡ 睡眠不足
- ♡ 頭痛
- ♡ 動悸・脈拍の乱れ
- ♡ めまい
- ♡ 吐き気
- ♡ だるい
- ♡ 空腹
- ♡ 下痢
- ♡ アルコールが残っている

POINT

- ・こまめな水分補給を心がけましょう。
- ・熱中症に気を付けましょう。

調子がおかしいと感じたら無理せず
 ウォーキングを中止しましょう。

運動効果がアップする歩き方

運動前後にストレッチをしましょう

軽くあごを引いて
 15m先を見よう。

腕を軽く曲げ、
 しっかり振ろう。

おなかを引き締め、
 背筋を伸ばそう。

大またで
 リズミカルに。

ひざをしっかり伸ばし、
 かかとから着地。

つま先で蹴りだす。



消費エネルギーの目安

普通歩行 (70m/分)

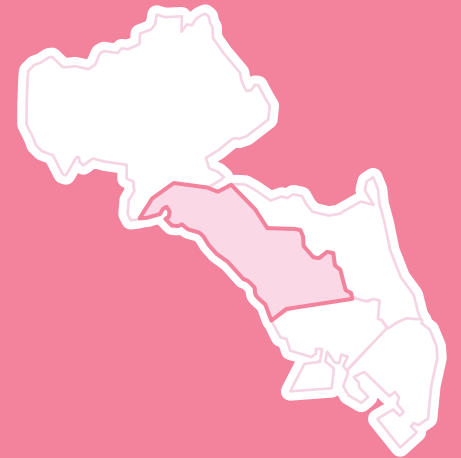
$$3 \text{ (運動強度)} \times \text{体重 (kg)} \times \text{時間} = \text{kcal}$$

例) 体重 60kg の人が普通歩行で 1 時間歩いた場合
 $3 \times 60\text{kg} \times 1 \text{ 時間} = 180\text{kcal}$
 180kcal = コンビニおにぎり 1 個
 板チョコ 2/3 枚



にしのみや
 健康ウォーキング
 マップ

本庁北



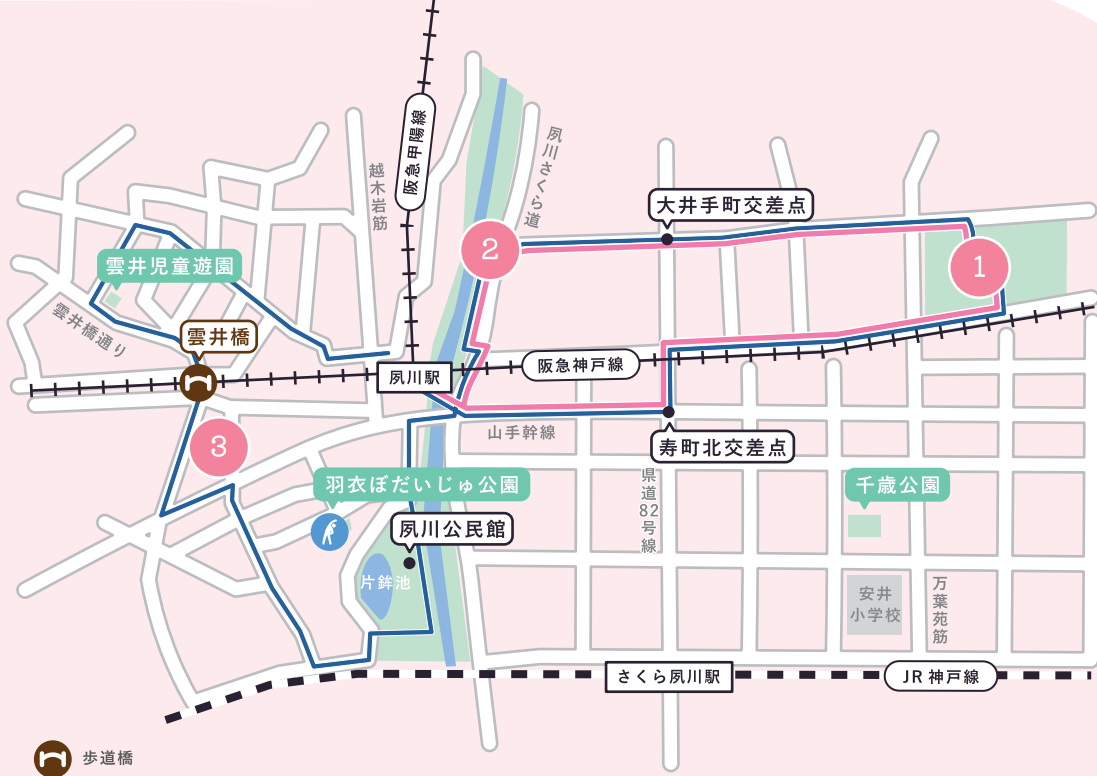
西宮市保健所

健康増進課

TEL:0798-26-3667

2023 発行





歩道橋
健康器具

1 西田公園

晩年、西宮に住んだ故犬養孝博士が尽力されてできた小高い公園は子供たちにも人気。犬養孝筆による大伴家持の歌碑もある。



2 こほろぎ橋

阪急夙川駅の北側にある人が通る小さな橋。アーチ式の一種で、橋の下の遊歩道から眺めると半月形がとても優雅。



3 カトリック夙川教会

きりっとした尖塔を持つ聖堂は1932年（昭和7年）4月に完成した。遠藤周作をはじめ緑のある作家も多い。



1 大池

大正時代、大池周辺には旅館、劇場、撮影所などがあり「東洋一の大公園」と言われた。甲山を借景にしたビューポイント。



2 夙川河川敷緑地

総延長約4kmの公園の上流に近いエリア。甲陽線から南側は、桜だけでなくアジサイもきれいな憩いの場。



3 ニテコ池

室町時代に西宮神社の大練堀のための土を掘り、その跡が池になったと言われている。映画「火垂るの墓」にも出てくる。



バス停
健康器具