

# 歩いて 西蒲区 めぐる〜と



## KATAHIGASHI 湯東地区 桜並木コース

旧道&大げやきコース

見渡す限り広がる田園風景の中をゆったりと歩きます。四季折々の桜並木と歴史を感じさせる善養寺山門や大げやきなど、趣の違う2つのコースが楽しめます。

**桜並木コース**  
距離 / 約3.0キロ 歩行時間 / 約32分 歩数 / 約4,600歩

**旧道&大げやきコース**  
距離 / 約3.2キロ 歩行時間 / 約35分 歩数 / 約4,900歩

湯東地区の地図とコースのルートが示されています。スタート/ゴールは湯東中央橋付近です。コース1は桜並木を、コース2は旧道と大げやきを歩きます。周辺の施設やランドマークも記載されています。

## 歩いて ウォーキングMAP 西蒲区 めぐる〜と

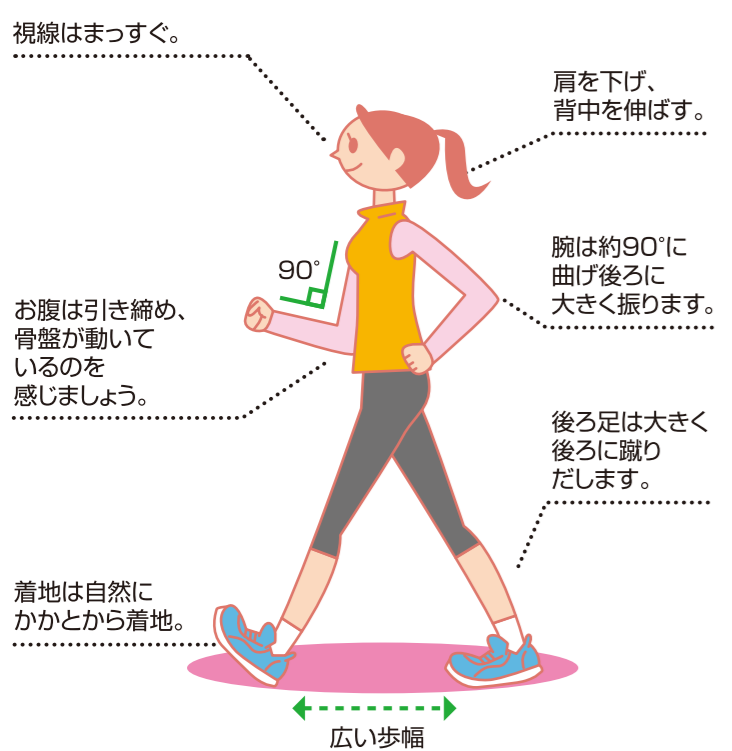
西蒲区は、自然に恵まれた歴史豊かな地域です。西蒲区自治協議会を中心に実行委員会を立ち上げ、実際に歩いてみて、満足いただける行程を作成しました。距離・時間・歩数は、実行委員が歩き、計測した数値を元にしています。歩く方の速度・歩幅によって変わりますので、あくまでも目安とお考えください。今日から、あなたもウォーカーとして、このマップを活用して楽しんで下さい。

【発行】  
新潟市西蒲区役所地域課企画係  
〒953-8666 新潟市西蒲区巻甲2690番地1  
0256-72-8156(直通)

【監修】  
小川原 義明(社日本ウォーキング協会公認ウォーキング指導員)  
永井 梢(社日本ウォーキング協会公認ウォーキング指導員・新潟大学藤田)

【企画・調査・写真・編集・制作】  
西蒲区ウォーキングマップ作成実行委員会 (平成26年3月)

## 風光明媚な西蒲区を さわやかに楽しみながら歩こう!



- ### メタボ・ロコモ予防に効果的なウォーキングのポイント
- 【西蒲区の方に多く見られる健康課題】
- ★高血圧や高血糖、BMIの高い人が多い。
  - ★運動習慣の少ない人が多い。
  - ★膝痛・腰痛のある人が多い。

- ### メタボ予防
- 体脂肪の燃焼効率のアップにはやや速めに(息がはずむ程度)歩幅を大きく歩くことがお勧めです。ウォーキングの後もまめに動くことで脂肪の燃焼効率が高まります。(効果を出すには生活リズムを整えて自律神経が正常に働くようにすることが基本です。)
- ### ロコモ予防
- 40代からの骨・筋内・関節機能の衰えを緩やかにするには、「筋トレ」「ストレッチ」がお勧めです。特に「骨粗鬆症予防」には坂や階段のあるコースでのウォーキングが効果的です。

### 安全面の注意事項

紹介されているコースは、車の交通量が多い、歩道や防犯灯が無い、また野生動物等の出現する可能性がある箇所もありますのでご注意ください。昼夜問わず「反射材の着用」や「懐中電灯の携帯」などが必要な箇所もありますので、各自で安全を確保してください。1人で歩かず仲間と一緒に楽しく歩くことをお勧めします。また、脱水症状や熱中症予防のためにこまめな水分補給、帽子の着用も忘れず。長続きさせるコツは「無理しない」、その日の体調に合わせて運動量を調整しましょう。高血圧、糖尿病、骨粗鬆症、関節症などの持病のある方は、事前に主治医とよく相談しましょう。

正しく知って 膝・腰痛めず、毎日の習慣に!

※メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は、内臓脂肪肥満に加え、高血圧、高血糖、脂質異常のうちいずれか2つ以上を合わせもった状態のことです。  
※ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は、運動器(筋肉・骨格・神経など)の働きが衰えて「立つ」「歩く」という動作が困難となり、「要介護状態」になるリスクが高い状態のことです。  
※BMIは、肥満の程度を表す体格指数のことです。次の計算式で求めます。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) [例]50kg÷1.6m÷1.6m=19.5]25以上を肥満と判定します。

## NISHIKAWA 西川地区 傘ほこふれあいコース

西川沿いの整備された遊歩道をメインにした平坦なコース。遠く弥彦・角田山を仰ぎ見ながら、いたる所で桜や紫陽花を楽しめ、四季を感じるすることができます。

**ロングコース**  
距離 / 約5.0キロ 歩行時間 / 約60分 歩数 / 約7,700歩

**ミドルコース**  
距離 / 約3.3キロ 歩行時間 / 約40分 歩数 / 約5,100歩

**ショートコース**  
距離 / 約2.0キロ 歩行時間 / 約25分 歩数 / 約3,100歩

西川地区の地図とコースのルートが示されています。スタート/ゴールは西川ふれあい公園だいの家付近です。コース1は西川沿いを、コース2は西川沿いを、コース3は西川沿いを、コース4は西川沿いを歩きます。周辺の施設やランドマークも記載されています。

