

もろやま

健康ウオーキングマツプ

毛呂山町健幸づくりのまち宣言

わたしたちのまちは、歴史が香る緑豊かなまちです。
この緑豊かなまちで、健康で生き生きと、心豊かに人生を送る
ことがわたしたちの願いです。
わたしたち一人ひとりが協力して、健康で幸せに暮らせるまちを
目指し、毛呂山町を健幸づくりのまちとすることを宣言します。

- 1 緑豊かな自然を感じて、歩くことを楽しみます
- 2 健康的な食生活により、元気な身体を保ちます
- 3 自分を大切に、心と身体を休め、笑顔で生活します
- 4 社会活動に参加し、世代を超えた人と人との絆を深めます

お問い合わせ

毛呂山町教育委員会スポーツ振興課
(毛呂山総合公園体育館内)

〒350-0452
毛呂山町大字大谷木443番地
TEL:049-294-7101 HP▶▶
FAX:049-294-7106



コバトン健康
マイページ▶



埼玉県ふるさと
創造賞金

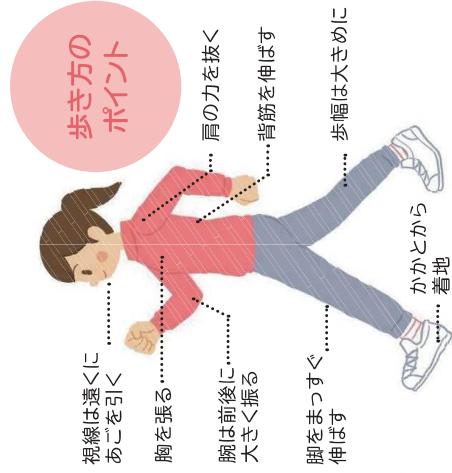
埼玉県のマスコット(コバトン)



毛呂山町

安全・安心なウォーキングで快適に!

- 悪天候や体調が悪い時は無理をしない
- 履きなれたウォーキングシューズで歩く
- ウォーキングの前には軽くストレッチ体操を
- 水分補給はこまめにとる
- 夏は帽子などで日差し対策、冬は防寒をしつかりと
- 暗い時間帯では明るい服装をし、反射板をつける



ストレッチ

ウォーキングの前には、ストレッチをしましょう

- 1 ふくらはぎ
- 2 ふくらはぎの後ろ
- 3 太ももの前
- 4 太ももの後ろ
- 5 腰・おしり
- 6 背中
- 7 首
- 8 肩
- 9 上腕
- 10 手首

1 ウォーキングとは

日常生活の歩きや散歩とは異なり、健康のためという目的をもって行う歩きをウォーキングといいます。ウォーキングは道具や環境設備を必要とせず、「いつでも」「どこでも」「誰でも」行うことができる最も手軽な運動です。

2 ウォーキングを長続きさせるコツ

ウォーキングの時間をわざわざ作ろうとすると、時間の確保が難しくなります。そこで、ウォーキングをライフスタイルに取り入れましょう。例えば、近所のコンビニなどには車ではなく徒歩で行くなどです。

また、ウォーキングを続けるためには、体調の悪いときは無理をしないことです。最初からがんばり過ぎると、長続きしません。週に1~2日から始めて、自分が無理なく続けられるペースを見つけていくことが大切です。

3 ウォーキングをする際の注意点

ウォーキングの注意点、歩き方のポイントやストレッチのポイントなどを左頁に示してありますので、参照してください。

4 ウォーキングの効果

習慣的なウォーキングは心身にとって、良い効果が報告されています。

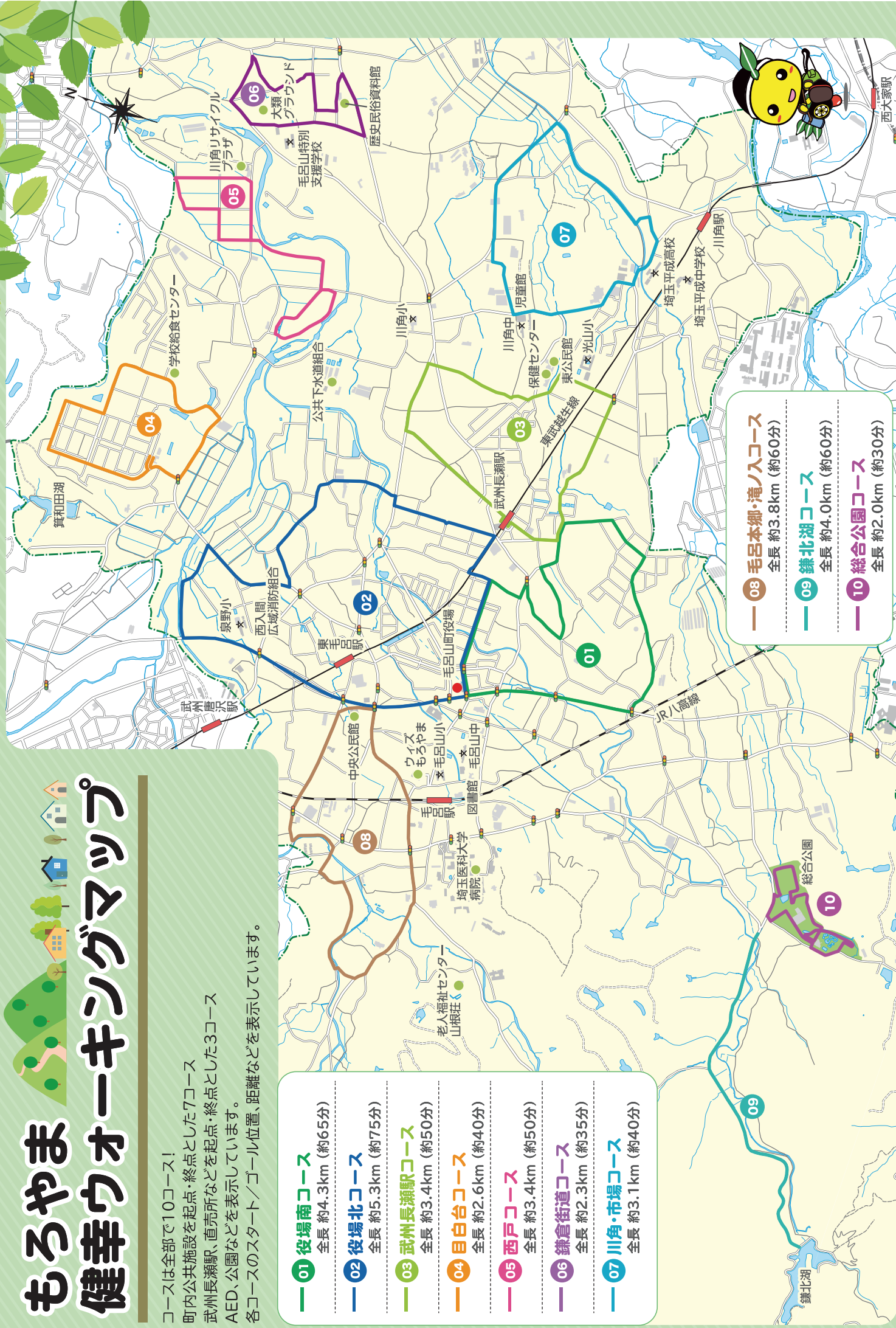
- (1) 生活習慣病の予防
血糖値や血圧を下げる効果やHDLコレステロールが増加するなど、メタボリックシンドロームのリスクを低下させます。
- (2) 心肺機能の向上
運動習慣を持つことで、全身持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります。
- (3) 肥満を防ぐ
身体活動量の増加や習慣的な有酸素運動により、エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減少します。
- (4) ストレス解消
気分転換やストレス解消につながることで、メンタルヘルス不調の予防に効果的です。しかし、この効果については個人差がありますのでご注意ください。

もろやま 健幸ウォーキングマップ

コースは全部で10コース！
町内公共施設を起点・終点とした7コース
武州長瀬駅、直売所などを起点・終点とした3コース
AED、公園などを表示しています。
各コースのスタート/ゴール位置、距離などを表示しています。

- 01 役場南コース
全長 約4.3km (約65分)
- 02 役場北コース
全長 約5.3km (約75分)
- 03 武州長瀬駅コース
全長 約3.4km (約50分)
- 04 自白台コース
全長 約2.6km (約40分)
- 05 西戸コース
全長 約3.4km (約50分)
- 06 鎌倉街道コース
全長 約2.3km (約35分)
- 07 川角・市場コース
全長 約3.1km (約40分)

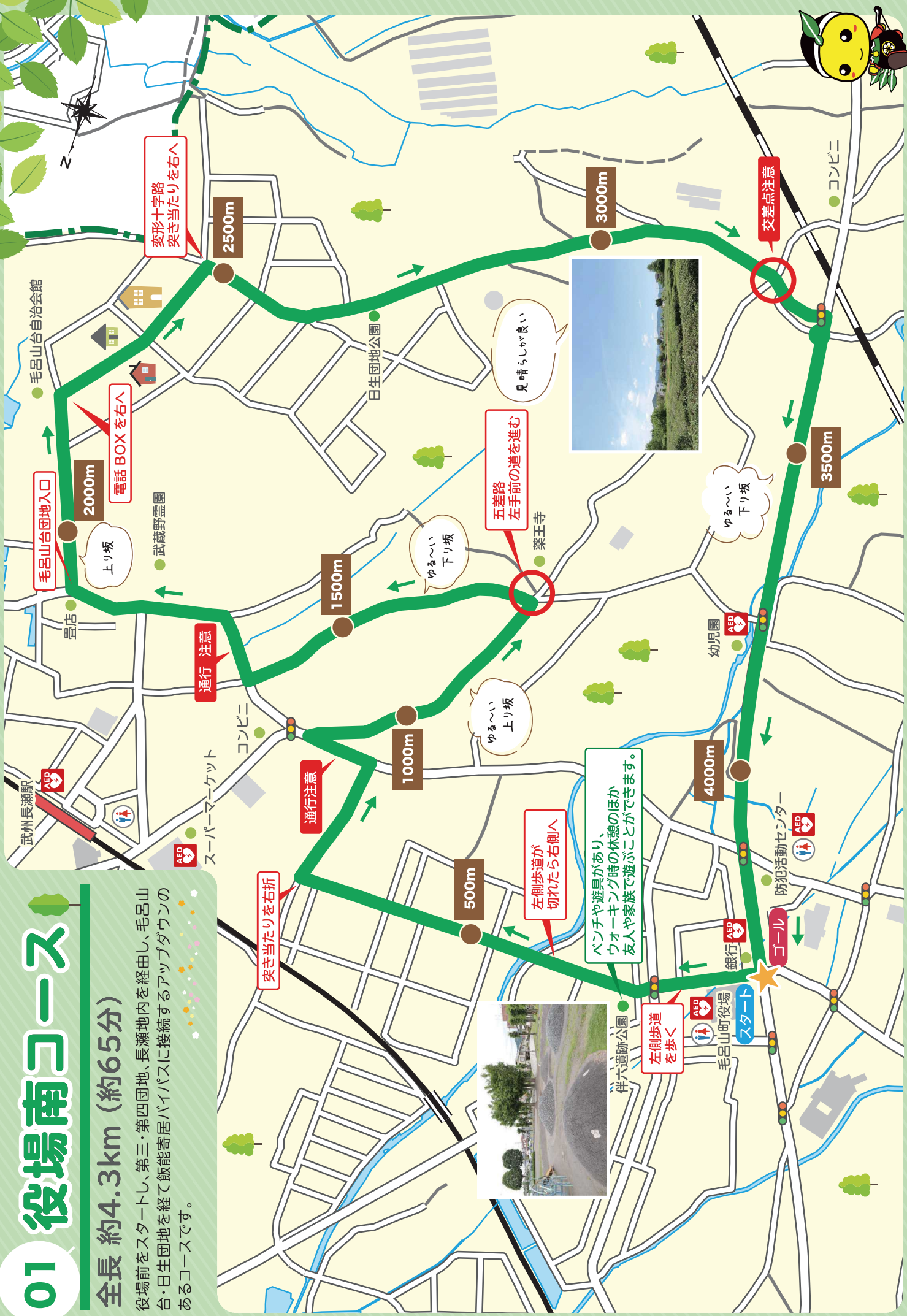
- 08 毛呂本郷・滝ノ入コース
全長 約3.8km (約60分)
- 09 鎌北湖コース
全長 約4.0km (約60分)
- 10 総合公園コース
全長 約2.0km (約30分)



01 役場南コース

全長 約4.3km (約65分)

役場前をスタートし、第三・第四団地、長瀬地内を経由し、毛呂山台・日生団地を経て飯能寄居バイパスに接続するアップダウンのあるコースです。



02 役場北コース

全長 約5.3km (約75分)

役場前をスタートし、武蔵越生高校グラウンド先の泉野橋手前を右折し、毛呂川沿いの遊歩道や田んぼ道を進み、第一団地や第三・第四団地内を歩くアップダウンのあるコースです。



03 武州長瀬駅コース

全長 約3.4km (約50分)

武州長瀬駅北口をスタートし、川角派出所、光山学童保育所、光山小学校を経て武州長瀬駅南口をゴールとする平坦なコースです。



04 目白台コース

全長 約2.6km (約40分)

目白台自治会館をスタートし、目白台を歩くアップダウンのあるコースです。



05 西戸コース

全長 約3.4km (約50分)

西戸グラウンドをスタートし、親水公園や西戸耕地を歩き、田園風景を楽しめる平坦なコースです。



西戸親水公園入口

ここは砂利道

西戸親水公園入口

通行注意

スタート

ゴール

P

西戸グラウンド

横断注意

右側(下り坂)を進む

のどかな田園風景

一丁目の十字路を左へ

ガードレールの手前を右へ

横断注意

左へ、川沿いの道を歩く



06 鎌倉街道コース

全長 約2.3km (約35分)

大類グラウンドをスタートし、大類ソフトボールパーク、歴史民俗資料館を経て国指定史跡に認定された鎌倉街道を散策する平坦なコースです。



蕎麦の花

秋になると蕎麦の花が一面に咲き誇る

道なりに左へ

通行注意 歩道を歩く



大類ソフトボールパーク



歴史民俗資料館



鎌倉街道上道



鎌倉街道上道の看板

ミラーを右へ 鎌倉街道入口

ここから砂利道

大類館敷地内を進む

砂利道が続く道が細い



大類グラウンド

毛呂山特別支援学校

大類グラウンド

歴史民俗資料館

自動車整備工場

大類ソフトボールパーク

大類館

教会

材木店

自動車整備工場

07 川角・市場コース

全長 約3.1km (約40分)

児童館をスタートし、葛川周辺に設けられたのどかな田んぼ道を散策する平坦なコースです。



08 毛呂本郷・滝ノ入コース

全長 約3.8km (約60分)

中央公民館をスタートし、毛呂本郷地内を経由して、滝ノ入地内を散策する平坦なコースです。



09 鎌北湖コース

全長 約4.0km (約60分)

直売所をスタートし、乙女の湖とも呼ばれる鎌北湖までを往復する高低差のあるコースです。



10 総合公園コース

全長 約2.0km (約30分)

毛呂山総合公園の園内を歩くアップダウンのあるコースです。

