



木城
冒険王
MAP

あおあお！コスモスミッションウォーク

てげがっつり OH!丸コース

リバリスコース

春秋の名物 盛りだくさんコース

ちょこっとぶらり ちょい丸コース

さわやかランチコース

湯らるコース

ミッションコース



注意事項

- ・子どもだけの活動はしないでください。
- ・実際の道路交通状況に従って歩きましょう。
- ・ケガ、事故等の責任は負いかねます。すべて自己責任のもと歩いてください。
- ・体調に合わせて歩きましょう。
- ・街灯の少ない道が含まれます。明るい時間帯に歩きましょう。
- ・車に十分注意して歩きましょう。

はじめに

木城町では、『人が元気！地域が元気！住んで良かったと思える町づくり』を目指して、すべての町民が生涯にわたって健康でスポーツに親しみ、健康維持・増進、体力向上に取り組める社会の実現を目指し、様々な施策の推進に取り組んでいます。

今回、鹿屋体育大学の中垣内真樹教授を中心に日常生活を過ごす身近な場所をスポーツや運動の場に転換できる事を目的に、町内にいつでも誰でも気軽に継続でき交通安全に配慮したウォーキングコースを設定しました。史跡ポイントも取り入れておりますので、地域のまだ見ぬ魅力を再発見するとともに健康づくりや運動不足解消に活用いただければと思います。

コースマップをより効果的に安心して活用していただけるように、「距離」「所要時間」「歩数」「消費カロリー」の目安情報や休憩場所、利用可能な AED 設置場所等も記載しております。

ウォーキング初心者はもちろん、ウォーキング実践者にも役立つコースマップとして、皆様の健康づくりにお役立ていただければ幸いです。



監修：鹿屋体育大学 中垣内真樹

制作：木城町

協力：木城町さわやかジュニアリーダークラブ

JYONYAMA

木城町民

NPO 法人ウェルスポ鹿屋



① てげがっつり OH!丸コース 約4.7 km

② リバリスコース 約1.6 km

③ 春秋の名物 盛りだくさんコース 約4.4 km

④ ちょこっとぶらり ちょい丸コース 約2.2 km

⑤ さわやかシチコース 約1.5 km

⑥ 湯らるコース 約1.3 km

⑦ ミッションコース 約5.0 km

準備運動・整理運動

① ふくらはぎのストレッチ



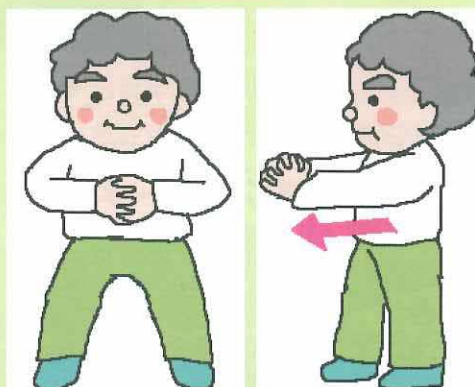
後ろに引いた足のふくらはぎを気持ちよく伸ばしましょう。

② 太もも裏のストレッチ



体が「く」の字になるようお尻を後ろに突き出します。前脚の膝は伸ばしたまま、前脚の太ももの裏側を気持ちよく伸ばしましょう。

③ 背中のストレッチ



大きな風船を抱えるような感じで背中を伸ばしましょう。

④ 胸のストレッチ



両腕を後ろで組み、腕を後ろに伸ばしながら胸を前に突き出して胸を伸ばしましょう。

⑤ 首まわりのストレッチ



両手を頭の後ろで組み、胸を開き左手で右手を気持ちよくゆっくり引っ張りましょう。(反対も行いましょう)

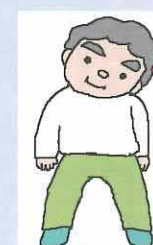


右手を背中に回すように左手で右肘を押します。(反対も行いましょう)

⑥ 首筋のストレッチ



両手を頭の後ろに添えて、頭を前にゆっくり倒します。



肩をリラックスして、頭をゆっくり左に倒しましょう。(反対も行いましょう)



両手を頭の後ろに添えて、あごを軽く上げて天井を見ます。



肩から反対側の肩まで、前の方だけゆっくり頭を転がしましょう。

安全に効果的にウォーキングを続けましょう

体力や活力を維持するには、運動の習慣化が必要です。まずはウォーキングから始め、慣れてきたら大股歩行や坂道歩行、階段歩行を取り入れましょう。膝関節痛などをもつ方は、無理しすぎないように注意しましょう。

ウォーキングのおもな健康効果

- ① 心肺機能（持久力）の向上
- ② 脚筋力の向上
- ③ 体脂肪（内臓脂肪）の減少
- ④ 高血糖の改善
- ⑤ 高脂血症の改善
- ⑥ ストレスの解消・心のリフレッシュ



ただし、効果の大小は個人差が大きいので、効果を期待しすぎず、まずは習慣化を心がけましょう。

ウォーキング実践時の注意事項

体調管理に注意して、無理はしないように、継続することが大切です。

- 簡単でいいので準備運動をしましょう。（P2 参照）
- 水分を取りながら歩きましょう（20 分毎に 100 ～ 200ml 程度）。
- 満腹時・空腹時のウォーキングはなるべく避けましょう。
- 早朝ウォーキングの前には水分補給・糖質補給を心がけましょう。
- 夜間時ウォーキングの後にはぬるめのお風呂に入ったり、ストレッチをしたり、身体を落ち着かせるように心がけましょう。

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！



ウォーキング時の心得

- ◆ 背筋を伸ばして、人に見られているような意識を持ちましょう。
- ◆ 日常生活での歩行より「少し大股」「少し早歩き」を心がけましょう。
- ◆ 下腹部に力が入っているようなイメージで歩きましょう。

※P4～P7の各コース消費カロリー等について
身長 170cm、体重 65kg 速度 4km の男性で計算しています。
参考にしてください。

① てげがっつり OH!丸コース

距離：約 4.7km 所要時間：約 70 分
歩数：約 6700 歩 消費カロリー：約 240kcal

比木神社



景観よし

春：あざみ 秋：コスモス 冬：かも



② リバリスコース

距離：約 1.6km 所要時間：約 25 分
歩数：約 2300 歩 消費カロリー：約 85kcal

リバリス・町体育館 (休憩所)



ベンチ・石碑



かしのみ (休憩所)



横断歩道注意、コースはピンクの線



商店、自動販売機あり



石のベンチ



Life Forest (介護施設)
(外ベンチ 休憩所)



コースは赤線



コースは赤線



出典：国土地理院ウェブサイト

③ 春秋の名物 盛りだくさんコース

距離：約 4.4km 所要時間：約 65 分
歩数：約 6300 歩 消費カロリー：約 222kcal



学校裏



グラウンドへ続く道



④ ちょこっとぶらり ちょい丸コース

距離：約 2.2km 所要時間：約 32 分
歩数：約 3100 歩 消費カロリー：約 109kcal



比木神社



比木神社駐車場
トイレあり(休憩所)

横断歩道を渡ろう、
コースは家の横の道



大きなオニバスがみれます



池への階段



道間違い注意



小丸川

グラント横
トイレあり

かしのみ(休憩所)



田んぼ側通行、
歩道あり

横断注意 危険!

横断注意 危険!

多賀神社
岩瀬公民館

景観良し

細い道が正しい順路



道間違い注意



大きい道合流場所



道間違い注意



岩瀬農村公園
トイレあり(休憩所)



出典：国土地理院ウェブサイト

⑤ さわやかランチコース

距離：約 500m (城山公園周辺点線のみ)
所要時間：約 8 分 歩数：約 700 歩
消費カロリー：約 53kcal

城山公園 (高城跡)



菜っ葉屋
(外ベンチ 休憩所)



⑥ 湯ららコース

距離：約 1.3km (湯らら周遊コース)
所要時間：約 20 分 歩数：約 1900 歩
消費カロリー：約 68kcal



木城温泉館 湯らら



左の道が順路

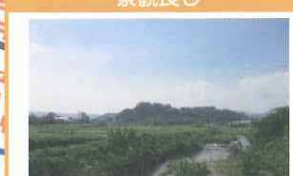


滑りやすい、注意！

高城

湯屋ヶ坂

景観良し



水たまり多い！
注意！

歩道なし！
注意！

古戦場跡



横小路公民館

横断歩道でわたる
信号なし

在南公民館

木城町役場 (休憩所)



⑤ さわやかランチコース

距離：約 1.5 km
所要時間：約 22 分 歩数：約 2100 歩
消費カロリー：約 75kcal



信号

トイレ

AED

自動販売機

出典：国土地理院ウェブサイト

⑦ ミッションコース

(ちょこっとぶらりちよい丸コース
さわやかランチコースの合体版)

距離：約 5.0km 所要時間：約 75 分
歩数：約 7100 歩 消費カロリー：約 256kcal



畜魂碑



ミッション①
何のための碑でしょう？

地藏



ミッション④
この写真のお地藏さん
見つけれられるかな？

歩行注意



小丸川 (リバリス側) 堤防



車の出入注意



石ベンチで休憩も出来ます!!



岩渚下 石ベンチあり



中椎木～岩渚道路 景観良し



入口注意



オリジナルの
とまれマーク、
デザインが
可愛い



とまれマーク



ミッション③
この写真の「とまれ」マーク
見つけれられるかな？

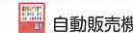
ミッション解答欄

ミッション①	
ミッション②	見つけた ・ 見つけれなかった
ミッション③	見つけた ・ 見つけれなかった
ミッション④	見つけた ・ 見つけれなかった

木城町マンホール



ミッション②
同じ柄のマンホールを
見つけてみよう



出典：国土地理院ウェブサイト