

播磨町ウォーキングマップ

Harima

Walking

Map



エレベーター
Elevator

播磨町
for Harima Town
明石市 方面
Akashi City

バス・たこバス
Bus, Taco Bus
タクシー
Taxi

播磨町
for Harima Town
兵庫県立考古博物館 方面
Hyogo Prefecture Museum

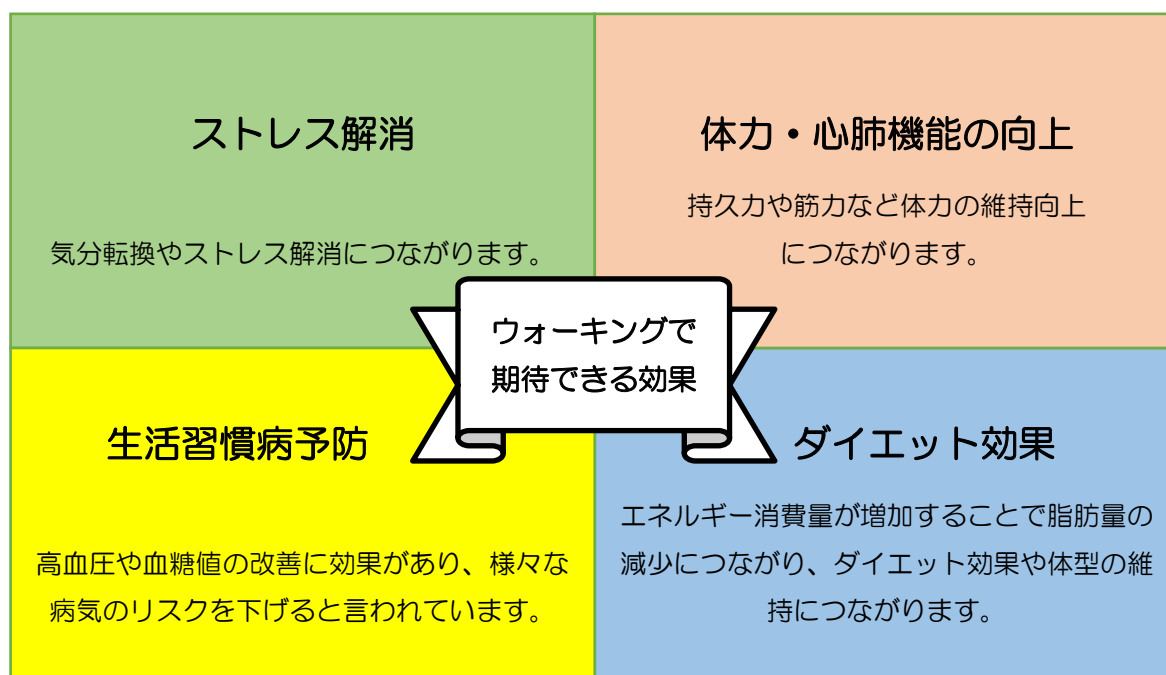
播磨町スポーツ推進委員会

健康のためにウォーキングを始めよう！

ウォーキングは、いつでも気軽に始めることができ、運動不足の解消はもちろん、ダイエットや体力向上など様々な健康効果が期待できる運動です。「いつでも・どこでも・どなたでも」気軽に行うことができます。

このたび、播磨町スポーツ推進委員会でウォーキングコースを作成しました。ウォーキングコースだけでなく、ウォーキングとあわせて行うことができる健康遊具を使った運動も掲載しています。普段あまり運動をしない方も、そうでない方もぜひこのウォーキングマップをお試してください。

ウォーキングの効果



ウォーキングのコツ、ポイント

- ・視線は前方を見て、高いところからものを見るようなイメージで背筋を伸ばします。
- ・踏み出した足をかかとから着地するようにしましょう。
- ・肘を軽く曲げ、肩から腕を振るようにしましょう。

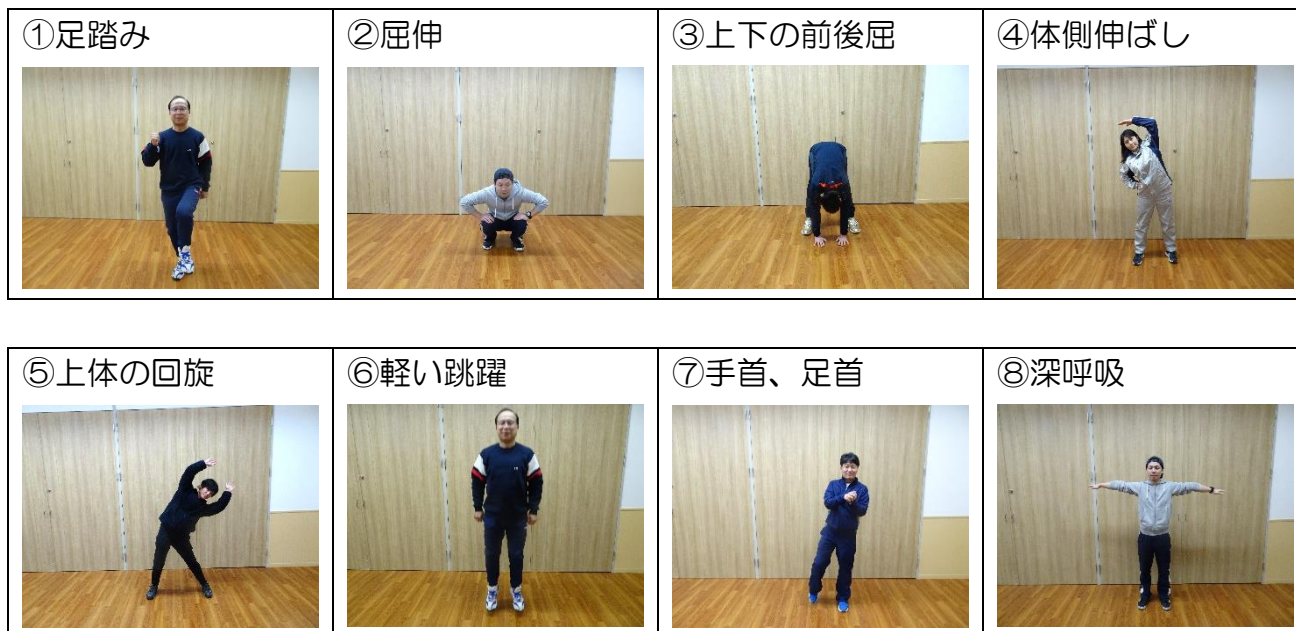
注意点

- ・自分の体調や体力に合わせ、無理のないペースで行ってください。
- ・ウォーキング前後のウォーミングアップとクールダウンを行いましょう。
- ・適度に休憩、水分補給を行うようにしまししょう。
- ・動きやすい服と運動靴で歩きましょう。
- ・夜間に歩く際は反射タスキや蛍光バンドをつけるようにしまししょう。
- ・交通量の多い場所を歩行する際は、車両などに十分気を付けまししょう。
- ・治療中の病気や怪我等がある場合は、医師の指示に従ってください。

ウォーミングアップとクールダウン

ウォーミングアップ（動的ストレッチ）

※軽く反動をつけてリズムよく筋や関節を伸ばしましょう。けがの予防に役立ちます。



クールダウン（静的ストレッチ）

※疲労回復のために、筋肉を20秒程度ゆっくり、じっくり伸ばしてください。



コース1. であいのみち～喜瀬川コース



目印となるポイント

① であいのみち		② いるさと橋		③ 播磨町駅	
④ 新井用水と天中埋樋		⑤ 大中遺跡			

ウォーキングルート情報

距離：約5 km

であいのみち入口～ふるさと橋（約1 km）、～播磨町駅（1.5 km）、～新井用水と大中埋樋（約1 km）～大中遺跡（約0.5 km）～土山駅（約1 km）

所要時間：約1時間20分（時速4 km程度で歩行した場合）

消費カロリー：293 kcal（おにぎり約1.8個分）

標高差：ほとんどなし

コース特徴：であいのみちから喜瀬川にかけて遊歩道が整備されており、歩きやすいコース。

コース途中で大中国古代の村に立ち寄ることができます。また、大中遺跡公園内からであいのみち入口にかけてマイルストーンが設置されており、弥生時代から現在に至るまでの歴史を学びながら歩くことができます。

注意点：喜瀬川に架かる橋付近やであいのみちの途中においても交差点がありますので、車両に気を付けましょう。また、樹木の生長により、一部舗装面が隆起しているところがありますので、つまずかないよう注意しましょう。

健康遊具

野添であい公園	ぶらぶらストレッチ、バランス円盤、うであげアーチ ふみいたストレッチ、健康さんぽ路
---------	--

※健康遊具の使い方は、9ページ～13ページをご覧ください。

コース風景

		
喜瀬川沿いの遊歩道	遊歩道沿いの休憩所	喜瀬川にかかるふるさと橋
		
歴史をたどるマイルストーン	であいのみちの様子	タイムトンネルゲート

コース2. 播磨町駅～浜田公園・望海公園コース



目印となるポイント



ウォーキングルート情報

距離：約5 km

播磨町駅南口～古宮踏切（約0.4 km）、～浜田公園入口（約1 km）、～望海公園入口（約1.3 km）～播磨南中学校北（約1.1 km）～播磨町駅南口（約1.2 km）

所要時間：約1時間20分（時速4 km程度で歩行した場合）

消費カロリー：293 kcal（おにぎり約1.8個分）

標高差：ほとんどなし

コース特徴：播磨町駅南口を出発し、望海公園内と浜田公園内を歩くコース。望海公園から浜田公園の沿岸では景観も良く、スポーツ施設や公園も充実しているため、ウォーキングだけでなくその他の運動を行いたい方におすすめです。

注意点：町道浜幹線は自転車も多く通行するため、歩行の際は注意しましょう。

健康遊具

望海公園	ハングバー（ぶらさがり）、マルチストレッチ、ハーフスクワット プッシュアップパネル、エアロツイスト
浜田公園 （うみえーる広場）	背のばしベンチ、脇腹のばし、上体ひねり、スクリューウォール ぶらさがり

※健康遊具の使い方は、9ページ～13ページをご覧ください。

コース風景

		
町道浜幹線	うなぎ井戸	望海公園
		
望海公園の沿岸	浜田公園内の通路	うみえーる広場

コース3. 播磨町駅～石ヶ池・秋ヶ池・大池コース



目印となるポイント



ウォーキングルート情報

距離：約5 km

播磨町駅南口～播磨町駅南交差点(約0.3 km)、～スクールゾーン(西小前)(約0.9 km)、
～古田東踏切(約0.5 km)、～野添足洗交差点(約1.5 km)、～双子西踏切(約0.8 km)、
～播磨町駅南口(約1 km)

所要時間：約1時間20分(時速4 km程度で歩行した場合)

消費カロリー：293 kcal(おにぎり約1.8個分)

標高差：ほとんどなし

コース特徴：播磨町駅を出発し、浜幹線道路を通過して石ヶ池公園、秋ヶ池運動公園を経由するコース。池のすぐそばを通過するポイントもあり、親水性の高いコースとなっています。また、新幹線の高架下は雨除けにもなりますので、雨天時でも歩くことができます。

注意点：町道浜幹線及び新高架下は自転車も多く通行するため、歩行の際は注意しましょう。

健康遊具

石ヶ池公園	十字懸垂ベンチ、背伸ばしベンチ、脇ストレッチベンチ
秋ヶ池運動公園	ぶらぶらストレッチ、ステップ

※健康遊具の使い方は、9ページ～13ページをご覧ください。

コース風景

		
町道浜幹線	石ヶ池の様子①	石ヶ池の様子②
		
石ヶ池公園	新幹線の高架下	秋ヶ池運動公園

健康遊具の使い方

ハングバー（ぶらさがり）

両手で横棒にぶらさがり、全身を伸ばすようにストレッチします。

脇腹や背中の柔軟性を高めることができます。

また、強度の高い運動にはなりますが、懸垂を行うこともできます。



設置場所：望海公園

マルチストレッチ

ステップと地面の段差を利用してふくらはぎのストレッチを行うことができます。

横棒を掴み、前屈運動をすることで肩周辺のストレッチを行うこともできます。

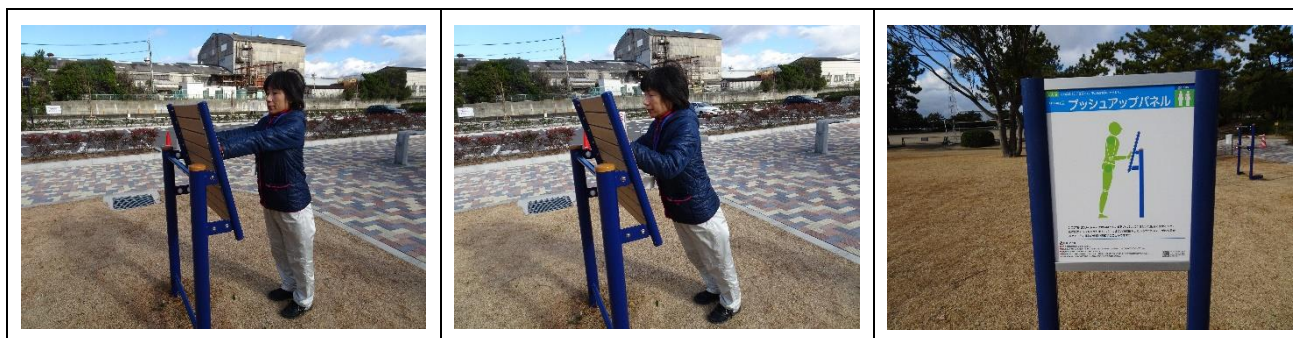


設置場所：望海公園

プッシュアップパネル

パネルに手をつけて腕立て伏せを行います。

地面に手をつけて行う腕立てよりも、軽い負荷で運動を行うことができます。



設置場所：望海公園

ハーフスクワット

中腰からの立ち上がり運動を行う遊具です。

膝や股関節の屈伸運動と同時に太ももの筋力アップに効果があります。

側面に立ち、グリップをもって屈伸運動を行うこともできます。



設置場所：望海公園

ぶらぶらストレッチ（ぶらさがり）、ハングバー

両手で横棒にぶら下がり、全身を伸ばす様にストレッチします。

また、足上げを行うことで背中や腕だけでなく、腹筋も鍛えることができます。



設置場所：秋ヶ池運動公園、野添であい公園、うみえーる広場

ステップ

手すりを両手でつかみながら足首やひざが大きく曲がるように意識してステップをわたります。股関節の動きをよくし、体幹を整え下半身をしっかりとすることができます。



設置場所：秋ヶ池運動公園

十字懸垂ベンチ

ベンチ中央に座って足を投げ出し、両サイドのバーを握り、両腕でお尻を浮かせるように身体を持ち上げます。腹筋、もも、腕の筋力を高めることができます。
強度の高い運動となりますので、無理のない範囲で行うようにしましょう。



設置場所：あえのはま広場、石ヶ池公園

背のばしベンチ

ベンチに座って両腕をあげ、上半身を後ろに反らします。
背中、肩の柔軟性を高めることができます。



設置場所：あえのはま広場、石ヶ池公園、うみえーる広場

脇ストレッチベンチ（上体ひねり）

椅子に座って手すりを掴みながらゆっくりと上半身をひねります。
腰、腕、脇のストレッチ効果があります。



設置場所：石ヶ池公園、望海公園、うみえーる広場

バランス円盤

揺れる円盤に乗ってバランスをとりながら、円盤の真ん中にある小さな球をコントロールします。バランス感覚や足腰の筋力、足首の柔軟性の向上につながります。



設置場所：野添であい公園

うであげアーチ

腕を伸ばして、アーチに沿ってコマを動かします。柔軟性の高まり、肩や腕の可動域が広がります。



設置場所：野添であい公園

ふみいたストレッチ

片足をふみいたに乗せて、ひざや足首が大きく曲がるよう体を引き寄せます。股関節、足首、ひざの柔軟性アップにつながります。



設置場所：野添であい公園

健康さんぼ路

靴を脱いで足の裏全体を刺激するようにゆっくりと踏みしめて歩きます。
足裏のツボを刺激して血流循環を良くし、リラックス効果などが得られます。



設置場所：野添であい公園

脇腹のぼし

シートに座り正面を向いたまま上と横の印を持ちます。次に上の手を横に近づけるようにバランスを取りながら体を傾けます。背中、肩、胸、脇腹の柔軟性を高めます。



設置場所：浜田公園

スクリューウォール

左手は奇数の数字に手を合わせ、右手は偶数の数字に手を合わせ、1から順番に動かしていきます。腕、肩、腹の柔軟性を高めます。



設置場所：浜田公園

健康遊具が設置してある公園

公園・広場名	所在地	設置遊具
望海公園	古宮小谷 102番9	ハングバー（ぶらさがり）、マルチストレッチ、プッシュアップパネル、ハーフスクワット、エアロツイスト
秋ヶ池運動公園	古宮字秋ヶ池下 351番地 13	ぶらぶらストレッチ、ステップ
石ヶ池公園	北本荘 4丁目 477番	十字懸垂ベンチ、背のばしベンチ、脇ストレッチベンチ
野添であい公園	上野添 3丁目 1920番2	バランス円盤、うであげアーチ、ふみいたストレッチ、ぶらぶらストレッチ、健康さんぽ路
うみえーる広場	本荘字西浜 70番1	背のばしベンチ、脇腹のばし、上体ひねり、スクリューウォール、ぶらさがり
あえのはま広場	本荘 2丁目 1647番4	十字懸垂ベンチ、背のばしベンチ

ウォーキングを楽しく続けるコツ

- ・ウォーキングアプリや日誌などを活用し、歩いた距離や時間などを記録しておく。
- ・日常生活の中で意識的に歩く機会を増やす。
- ・友人や家族など身近な人と一緒に歩く。
- ・自分のお気に入りのコースを作る。
- ・いつもと違う場所を歩いてみる。

最後に

このたび、播磨町スポーツ推進委員会で考案したウォーキングコースをいくつか紹介しました。普段なかなか運動する機会のない方には、少しハードに感じたかもしれません。まずは、無理のない範囲から始めてみてください。健康を目的とした運動であれば、強度を高めるよりも運動を継続し、習慣化することが大切です。普段から運動に取り組まれている方もそうでない方も是非、日常の運動にウォーキングを取り入れてみてください。

