

奈良 其の貳 ウォーキングマップ



もくじ

ページ

市長あいさつ	1
奈良ウォーキングマップについて	2-3
各コース	
①健脚 春日原生林コース	4-5
②広大 自然豊かな京終・帯解コース	6
③麗しの茶畑 田原コース	7
④奈良らしい古墳寺社めぐり 佐紀コース	8
⑤池めぐり あやめ池周辺コース	9
⑥梅香る 追分梅林コース	10-11
⑦公園緑地めぐり 高の原コース	12-13
⑧唐招提寺からはじまる のんびり京終コース	14-15
⑨ならやま横断 秋篠川沿いコース	16-17
⑩新・佐保川まなびやコース	18
ウォーキングの前後にストレッチ	19
ウォーキングフォームガイド	20
ウォーキングシューズガイド	21
ウォーキングの運動強度を知ろう	22
ウォーキングの注意事項	23
運動量チェック!	24
ウォーキング習慣化大作戦	25
「運動日誌」をつけてみませんか?	26-27
ウォークラリー	28-29

奈良市では「安心、安全、心豊かに暮らせるまちづくり」を推進するため、市民の皆様が生きがいを持って、健康で長生きできることをめざしています。また、「奈良市 21 健康づくり」計画を策定し、生活習慣病の予防を図るために中高年の健康づくりに取り組んでいます。

その一環として昨年度「奈良ウォーキングマップ」を作成し、多くの市民の皆様にご活用いただき、今回その続編を発行することとなりました。

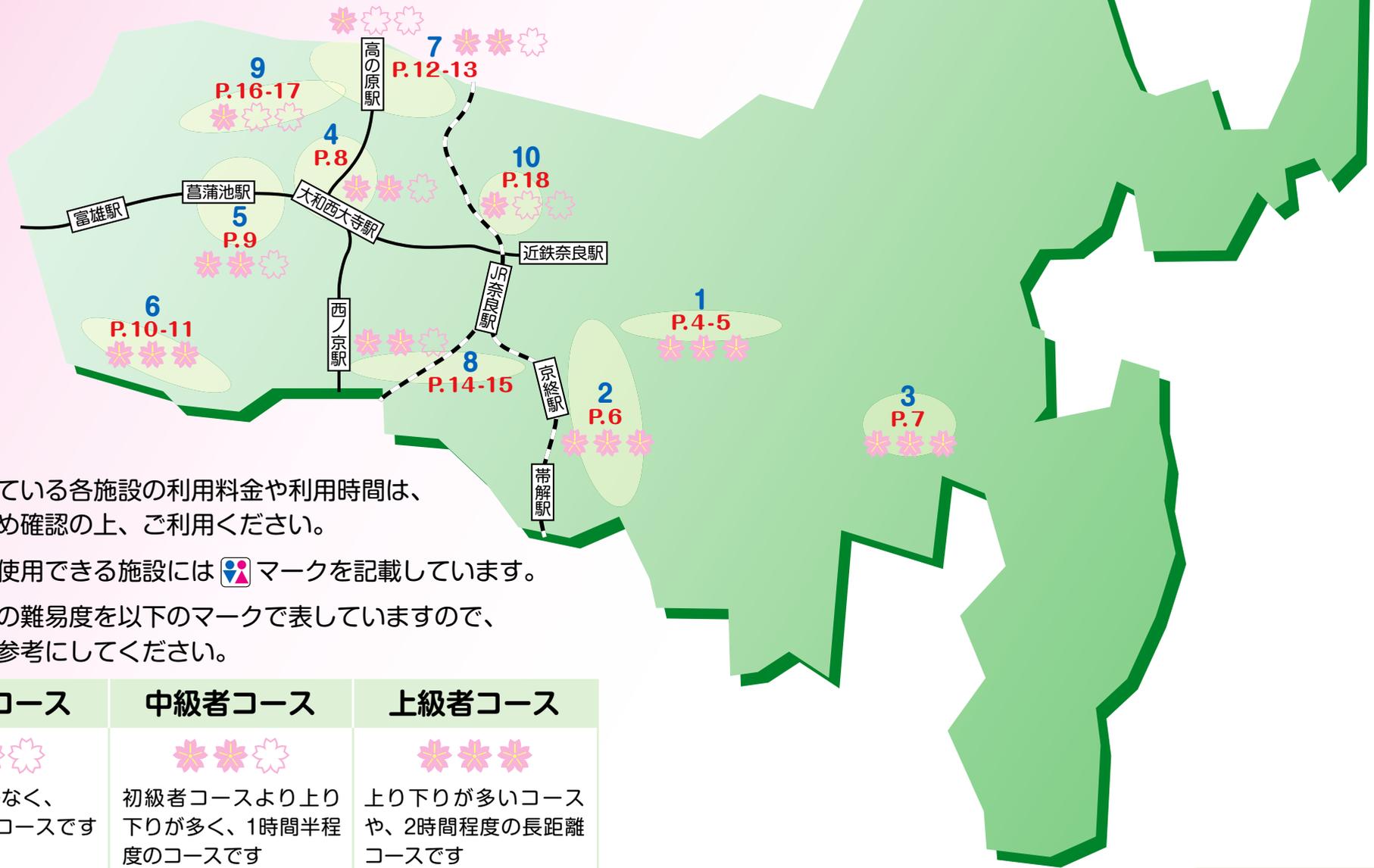
昨年度から毎月 20 日の「ならマイカーひとやすみデー」に「20 日ならウォーク」というウォーキング事業を展開し、多くの市民の皆様に参加していただき、定着しつつあります。ウォーキングは一番身近な健康法ではないでしょうか。奈良には多くの観光スポットが点在しています。ぜひ今後も健康づくりの一つとして皆様の足で歩いて奈良の歴史と魅力を改めて感じていただき、その際本書をご活用いただければ幸いです。

平成 20 年 6 月

奈良市長 藤原 昭



奈良ウォーキングマップ 其の式 について



- ◆ 記載されている各施設の利用料金や利用時間は、あらかじめ確認の上、ご利用ください。
- ◆ トイレの使用できる施設には  マークを記載しています。
- ◆ 各コースの難易度を以下のマークで表していますので、歩く際の参考にしてください。

初級者コース	中級者コース	上級者コース
		
上り下りが少なく、1時間程度のコースです	初級者コースより上り下りが多く、1時間半程度のコースです	上り下りが多いコースや、2時間程度の長距離コースです

- 各コースに記載されている距離については、若干の誤差があります。
- 交通ルールを守り、安全に十分注意して歩いてください。
- このウォーキングマップは、略図ですので、あらかじめ地図で確認の上、歩いてください。



Dr.松本のウォークアドバイス

歩き方のアドバイス等、医師ならではのコメントを掲載しています。

Dr.松本とは

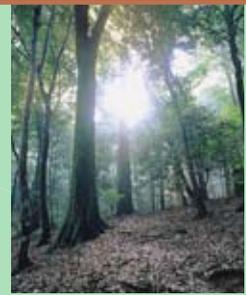
奈良市保健所の所長です。日夜、奈良市民の健康づくりに取り組んでいます。

1. 健脚 春日原生林コース

距離 7.7 km (11 km)



イチオシポイント
 神聖な雰囲気のある山の中では、たくさんの巨樹との出会いが待っています。草花や鳥、昆虫などさまざまな自然の宝庫です。初心者から楽しめる低山歩きのコースです。



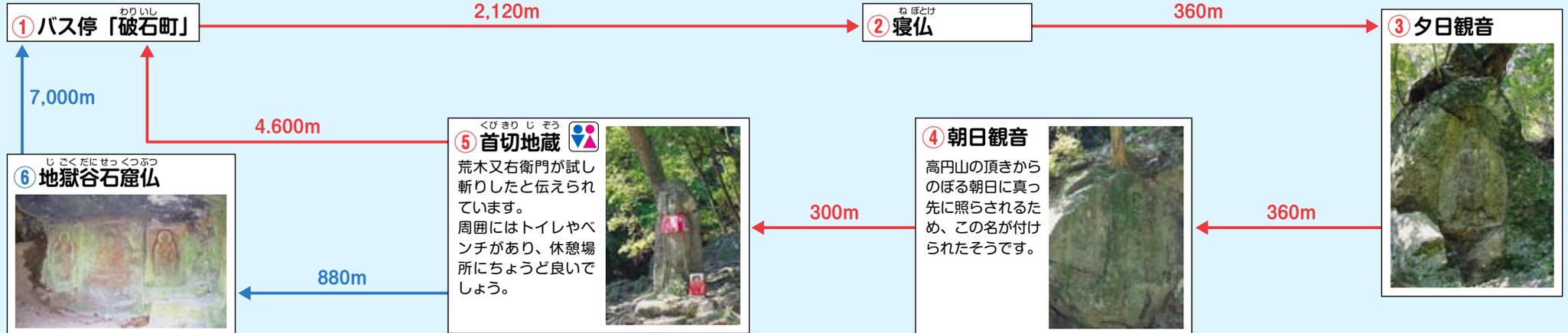
春日原生林 写真：矢野建彦

上り下りが多いです。体力に自身のある方はこちらどうぞ。

Dr.松本のウォークアドバイス ~運動に適した時間編~
 食後すぐに運動をするのはやめましょう。運動の2~3時間前に食事をしておくのが理想です。また、空腹時は血糖値が低く、運動すると脳のエネルギー源をうばいってしまうので、運動は控えましょう。

石畳の道です。足元には注意してください。しっかりかかとから踏み出して歩きましょう！

スタート ゴール



① 1 バス停「破石町」

② 寝仏

③ 夕日観音



⑤ 首切地蔵
 荒木又右衛門が試し斬りしたと伝えられています。周囲にはトイレやベンチがあり、休憩場所にちょうど良いでしょう。



④ 朝日観音
 高円山の頂きからのぼる朝日に真っ先に照らされるため、この名が付けられたそうです。



2. ②大 自然豊かな京終・帯解コース 距離 7.7 km



スタート

① JR京終駅 (2,700m) → ② 八阪神社 (2,100m)

③ 嶋田神社
本殿は奈良市指定文化財になっています。

イチョウポイント
東海自然歩道から見渡す奈良の景色を楽しめるコースです。
※東海自然歩道は、まさしく自然たっぷりの細い道ですので足元にはご注意ください！

「東海自然歩道」
東海自然歩道は、道標を参考にしてください。
★印のところにあります。

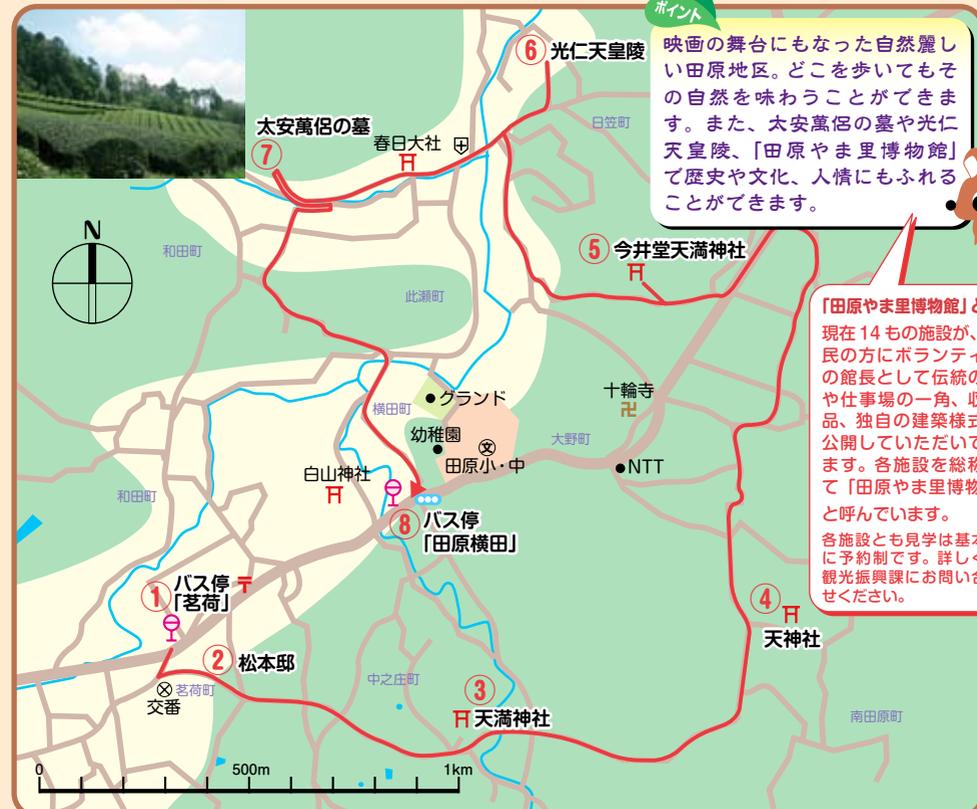
ゴール

④ 崇道天皇陵 (2,300m) → ⑤ 帯解寺 (200m) → ⑥ JR帯解駅

④ 崇道天皇陵
早良親王が崇道天皇と追号され、ここに葬られています。



3. ③麗しの茶畑 田原コース 距離 6.0 km



スタート

① バス停「茗荷」 (250m) → ② 松本邸 (440m) → ③ 天満神社 (950m) → ④ 天神社 (1,600m) → ⑤ 今井堂天満神社 (800m)

ゴール

⑥ 光仁天皇陵 (850m) → ⑦ 太安萬侶の墓 (1,100m) → ⑧ バス停「田原横田」

イチョウポイント
映画の舞台にもなった自然美しい田原地区。どこを歩いていてもその自然を味わうことができます。また、太安萬侶の墓や光仁天皇陵、「田原やま里博物館」で歴史や文化、人情にもふれることができます。

「田原やま里博物館」とは
現在 14 もの施設が、市民の方にボランティアの館長として伝統の技や仕事場の一角、収集品、独自の建築様式を公開していただいています。各施設を総称して「田原やま里博物館」と呼んでいます。
各施設とも見学は基本的に予約制です。詳しくは観光振興課にお問い合わせください。

4. 奈良らしい古墳寺社めぐり 佐紀コース

距離 6.6 km

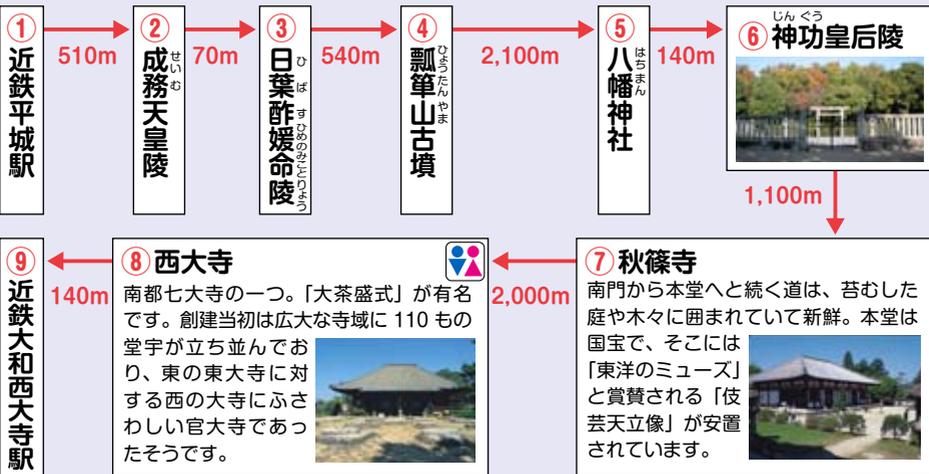


イチオシポイント

なだらかな丘陵には多くの御陵や古墳が点在し、ならやまを抜けるとお寺や住宅街など、様々な街の顔を楽しむことができます。古の奈良が語りかけてくるような魅力あるコースです。

スタート

ゴール



5. 池めぐり あやめ池周辺コース

距離 7.0 km

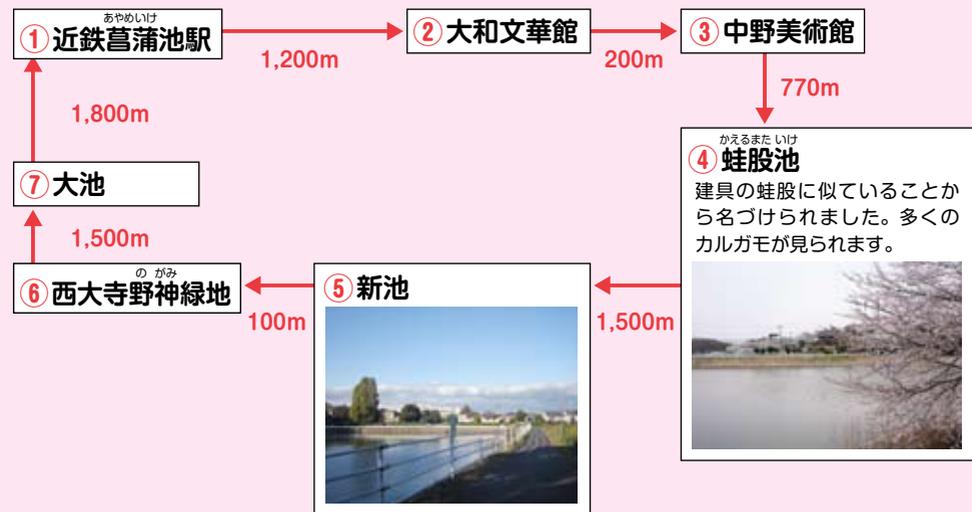


イチオシポイント

何の変哲もない住宅街の中のコースと思いきや…、路地裏の小道あり、林道あり、池ありといろんな景色や道を楽しめるコースです。スタッフの中では“絶対飽きないコース”!? と称されています。



スタート ゴール



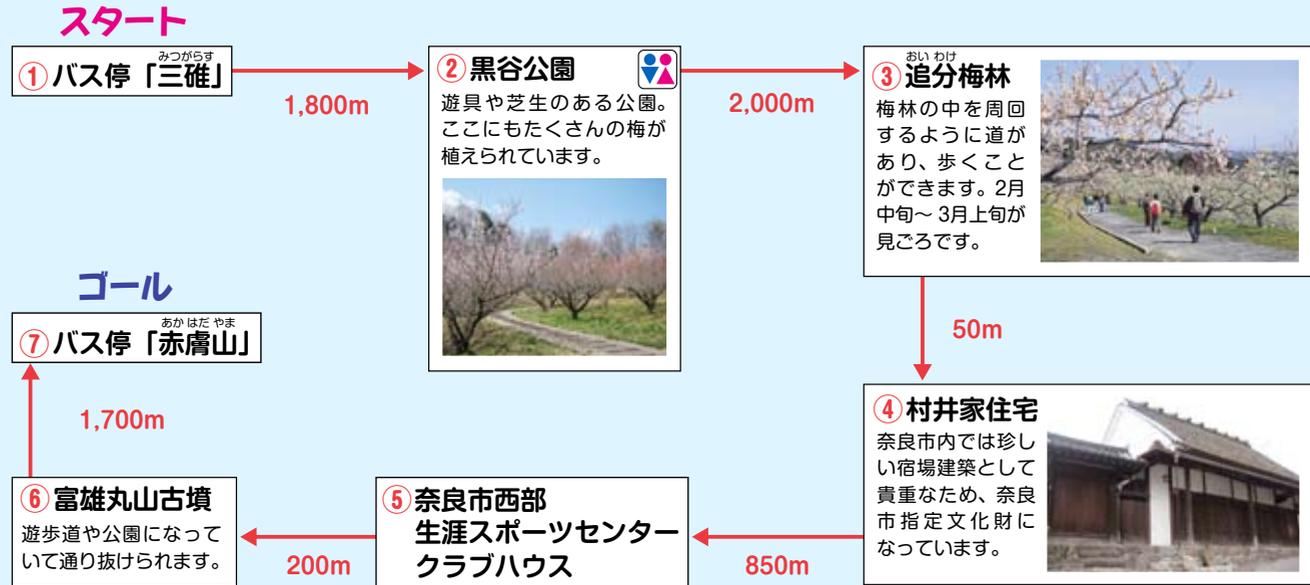
6. 梅香る 追分梅林コース

距離 6.6 km



Dr.松本のウォークアドバイス ～ストレッチ編～

ウォーキングをした翌日以降の筋肉痛は、ウォーキング直後に整理運動としてストレッチをすることで軽減できます。またウォーキングする前にも準備運動として行うことでケガや故障の予防にもなります。(ストレッチの方法についてはp.19をご覧ください。)



住宅街を抜けて歩いていけば梅林に出会えるコース。梅の見ごろの時期にはお店が並び観光客も多いようです。



7. 公園緑地めぐり 高の原コース

西コース
距離 4.3 km

東コース
距離 5.7 km



イチャイチャポイント

住宅街の中の歩道や公園を数多く楽しむことができるコースです。遊具、池、景色など、それぞれの公園の特徴を比べてみてはいかがでしょうか。

「万葉の古道」
様々な植物が植えられています。説明もあり、ここを通ればちょっとした博士になれるかも!?



西コース

東コース



スタート

ゴール



Dr. 松本のウォークアドバイス ~フォーム編~

腕は、肘を90度に曲げ前後にリズムカルに振りましょう。腕を振ることで推進力が増し、力強いウォーキングができます。また腕を振ることで、二の腕の脂肪燃焼も期待できます。

8. 唐招提寺からはじまる のんびり京終コース 距離 7.0 km

Dr.松本のウォークアドバイス ~水分補給編~



気温の高い夏場は脱水症状になりやすいため熱中症の危険性が高いです。1回にひとくち〜200ml程度(約コップ1杯)を15〜20分ごとにこまめに水分補給しましょう。飲み物は水やスポーツドリンクがおすすめですが、スポーツドリンクはカロリー過多に注意です。また、カフェインが含まれているお茶やコーヒーは水分補給には適していません。冬場も同様に注意して水分補給をしてください。



イチオシポイント

世界遺産から始まり、途中スポーツ施設を通り、後半は自然たっぷりの岩井川に沿って、京終まで歩きます。西ノ京から京終までの京結びのコースです。



スタート

① 唐招提寺
 とうしやうだいじ
 ご存じ、鑑真和上が創建。6月初めの数日間は鑑真大和上坐像が特別公開されます。5月に行われる「うちわまき」も有名です。

600m

② 薬師寺
 やくしじ
 平成10年にユネスコ世界遺産に登録されています。

1,600m

③ 柏木公園
 ③と④のどちらの施設も、テニスや野球などのスポーツを楽しめる人の姿が多く見られます。

1,300m

④ 南部生涯スポーツセンター

900m

⑤ 岩井川緑地
 春の休日は花見をする人のにぎわいます。

2,600m

ゴール

⑥ JR 京終駅

9. ならやま横断 秋篠川沿いコース

距離 5.2 km



Dr.松本のウォークアドバイス ~坂道編~

上り坂では、歩幅を平地よりやや狭めて、踏み出した足の裏全体で着地しましょう。ポイントは、平地より腕をしっかり振ることです。下り坂では、膝や足首に負担がかかりやすいので、膝を少し曲げながら重心を低く保ち、スピードをやや遅くして歩きましょう。

スタート

① 大淵池公園
(バス停「中山町西1丁目」)



1,200m

② 龍王神社



1,400m

③ 平城小学校

2,600m

ゴール

④ 近鉄高の原駅

●前半のポイント
秋篠川沿いの道は平坦な遊歩道が多く歩きやすいです。



●後半のポイント
前半と打って変わって山あいの道となり、多少アップダウンがあります。



Dr.松本のウォークアドバイス ~スピードアップ編~

大股で歩くことを意識すると、歩行スピードがやや速くなります。そうすることで、消費カロリーが増えて、より効果的なウォーキングとなります。

イチオシポイント

住宅街の間をすり抜けて、川沿いの道から山あいの道を通り、大淵池から高の原まで目指しましょう。実は近かったんだなあ、と感じる意外性のあるコースです。



10. ①新 佐保川まなびやコース

距離 5.2 km



ウォーキングの前後にストレッチ

ウォーキング前には体を温め、運動できる状態にするための“ウォーミングアップ”を！ウォーキング後には、疲れた筋肉を回復させるための“クーリングダウン”を！どちらも行わないとケガの原因になりかねません。健康的なウォーキングのためにも、しっかりとストレッチを行きましょう。

腰・股関節

手を太ももにそえて、両足を外側に開く。両膝を軽く曲げ、体を左右にひねる。

肩

両腕を上げ、手のひらを上に向けて指を組み、軽く上に伸ばす。

胸・腰

足を少し開いて、両手を腰にあてて、ゆっくり上体をそらす。

体側

手を頭の上で組み、上に伸び上がりながら、体を横に倒す。伸びたら、体をゆっくり元に戻す。

上腕後面

両腕を頭の後ろへ回し、片方のひじをつかんで、ゆっくり引っぱる。

大腿部前面

壁に手をつき、反対の手で足の甲をつかむ。かかとをおしりに近づける。

手首・足首

手を組み、手首を回す。片足のかかとを上げ、つま先を軸に足首を回す。

ふくらはぎ

後ろ足のかかとをしっかり床につけ、体重を前足にかけ、重心を前に移動させる。

大腿部後面

片足を一歩前出し、背中をまっすぐに保ちながら、ゆっくりと上体を前へ倒す。

ストレッチのポイント

- 息を止めずに吐きながら行いましょう。
- 気持ちのよいところで15～20秒静止しましょう。
- 反動や勢いをつけずに動作はゆっくりと行いましょう。

ウォーキングフォームガイド

目 あごを引いて
視線はまっすぐに

腕 こぶしを軽く握り、ひじは90度を
目安に曲げ、腕を前後に大きく振って

腹 胸を張って、おなかを
軽く引きしめて

膝 歩幅を大きめに
して膝を伸ばして

足 つま先で地面をけり
着地はかかとから



自分の理想の歩幅を知ろう

身長に対する歩幅の割合 \ 身長	150cm	160cm	170cm	180cm
35% (日常生活の歩行時)	53cm	56cm	60cm	63cm
45% (ウォーキング時)	68cm	72cm	77cm	81cm

ウォーキングシューズガイド

材質

通気性・吸湿性がよく、軽いものがよい

かかと

かかとをぴったりと包み込むものがよい（かかるとに余裕があると靴ずれの原因になることがあります）



つまさき

窮屈でないもの（5ミリくらい余裕があり、指の動くものがよい）

靴底

かかとの部分は着地のショックを吸収する、弾力性のあるものがよい

靴購入のコツ

おすすめポイント	理由
購入の時間帯は 午後がおすすめ！	人間の足は朝より夕方の方が、0.5~1.0cmくらい大きいと言われています。靴を購入するのは、足が大きくなった午後が適しています。
両足とも試し履き することがおすすめ！	人によっては左右のサイズに差があったり、足の形が違ったりすることがあるからです。必ず両足ともフィット感を確認しましょう。
試し履きは片足立ち になることがおすすめ！	片足立ちになることで、足の底面への接地面が広がりますので、より動いた時に即した足になります。ぜひ片足でのチェックもしてみてください。

正しい靴の履き方

靴を履く時は、ウォーキング時に余分な圧迫がかからないようにすることが大切です。

- ①靴を履いたら、かかとで軽く地面をたたくようにしてかかとを靴のかかと部分にきちんと収めます。
- ②靴ひもを締めるときは靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくりながら、足先から足首に向かって少しずつ調整していきます。
- ③かかとが抜けないように足首部分はしっかり固定します。

ウォーキングの運動強度を知ろう

健康のために運動をする場合、みなさんが心がけていることは何でしょうか？ 日々続けること、準備運動、水分補給・・・など、いろいろあると思います。その中でも運動の効果を引き出すためには運動するときの強度が大切になってきます。運動強度を知る目安としては大きく2つの方法があります。1つは目標心拍数を設定して運動時の自分の心拍数を照らし合わせる方法、もう1つは自分にとってその運動がどの程度の強さなのかを感覚的に知る方法（自覚的運動強度）があります。

目標心拍数

運動直後の心拍数が下表の目標心拍数と同じくらいなら健康づくりに合った運動強度といえるでしょう。

年齢	30代	40代	50代	60代	70代	80代
目標心拍数	114 } 143	108 } 135	102 } 128	96 } 120	90 } 113	84 } 105

心拍数の測り方

人さし指と中指、くすり指の3本の指を反対側の手首の内側に当てます。15秒間の脈拍を数え、その数を4倍したものが心拍数です。



自覚的運動強度

自分が運動する時にどの程度のきつさと感じているかを簡単な言葉と対応させた数字で表現しています。健康づくりを目的とする場合は、「ややきつい」前後を目安にするとよいでしょう。



19	非常にきつい
18	
17	かなりきつい
16	
15	きつい
14	
13	ややきつい
12	
11	楽である
10	
9	かなり楽
8	
7	非常に楽



ウォーキングの注意事項

●メディカルチェックを受けましょう！

ウォーキングも運動です。始める前には医師の診断を受けましょう。また、普段から定期的に健康診断を受けましょう。

自分でできるメディカルチェック

歩く前に、その日の自分の体調をチェックしてみましょう。いつもと同じ状態であるか確認し、調子がおかしいと思ったら運動を中止して様子を見ることも大切です。

該当する答えに○をし、合計数の多少で判断して下さい

今日の調子はいかがですか？	良い	普通	少し悪い
昨晩はよく眠れましたか？	十分	普通	不足気味
だるい感じがありますか？	ない		ある
熱っぽい感じがありますか？	ない		ある
胸がドキドキする感じがありますか？	ない		ある
頭痛・めまい・吐き気がありますか？	ない		ある
膝や腰の痛みはありませんか？	ない		ある
朝食は食べましたか？	食べた	少し食べた	食べていない
アルコールは残っていませんか？	残っていない	少し残っている	二日酔い
靴は足にあっていますか？	あっている		あっていない



●水分をしっかりと補給しましょう！

ウォーキング中の体内の水分は、汗や呼吸・体温調節などのために、どんどん失われていきます。のどが渴いていなくても15~20分ごとに少しずつ水分をとりましょう。熱中症の予防のためにも忘れずに。

無理せず続けることが大切。これからウォーキングを始める人は、まず日頃の歩数に1,000歩増やすことを目標にしましょう！

運動量チェック!

現在のあなたの運動量はどれくらいですか? 簡単なテストで調べてみましょう。

* 次の設問を読み「はい→2点」「ときどき→1点」「いいえ→0点」で採点してください。

- ① 階段を上がるときなど、息がきれる 点
- ② 少しの距離でもすぐに乗り物を利用してしまう 点
- ③ 急いで歩いたり、長時間歩くと、膝や腰が痛くなる 点
- ④ 同年代の人より歩くのが遅い 点
- ⑤ 休日は家でテレビを見たり、ゴロゴロしがちである 点
- ⑥ エレベーターやエスカレーターは必ず利用する 点
- ⑦ 肩こりや手足の冷えがある、足がむくみやすい 点
- ⑧ 若いときに比べて太ってきた 点
- ⑨ 座ったり立つとき「よいしょ」と言ったり、ついため息が出てしまう 点
- ⑩ 前日の疲れがとれにくい 点

合計点数 点

0～2点	今のところ問題ありません。現状を維持できるようがんばってください。
3～8点	運動量はますますです。運動効果を高めるために、回数を増やすなど、運動方法を見直してみましょう。
9～14点	運動不足気味です。毎日忙しくても、日々の生活の中で運動する時間を意識的に作りましょう。
15～20点	運動量が足りません。生活習慣を改善しないと体に影響がでてくるかもしれません。まず、ゆっくりとしたウォーキングから始めてみてはいかがでしょうか。

ウォーキング習慣化 大作戦

やらなければという義務感にさいなまれると、余計に運動することがおっくうになります。継続するには、いろんなウォーキングの効果を知った上で「自分は何のために歩くのか」という自分なりの目的意識を持つことが大切です。継続するためのコツとウォーキングの効果をご紹介しますので、ぜひ作戦遂行してみてください。

作戦① 生活の中で歩く機会を!

通勤経路を見直して、ちょっと遠回りしてみる、まとめ買いをやめてこまめに買い物に行ってみるなど、毎日の生活の中で自然に歩ける環境を作ってみましょう。



作戦② 自分にご褒美を!

ある期間継続できたら、よくがんばった自分にご褒美をあげましょう。旅行に行く、おいしいものを食べる、新しい服を買うなど何でもよいと思います。ご褒美のためにがんばることができ、今後の自分を発奮させるエネルギーになることでしょ。



作戦③ ウォーキングの効果を知ろう!

◎老化予防・・・

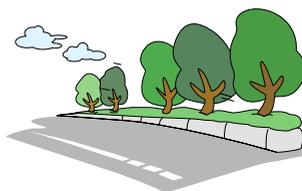
多くの酸素が脳に行きわたり、脳細胞が活性化され、認知症予防などの老化予防に役立ちます。

◎生活習慣病予防・・・

高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病予防にはなんととってもウォーキングが効果的です。

◎ストレス解消・・・

緑が豊かな公園や遊歩道を自分で探して歩いてみてください。自然豊かな環境を歩くことで、リラックス効果が生まれストレス解消に効果的です。また、自分オリジナルのコースがあるとつい歩きたくなるものです。これこそがウォーキングの一番の醍醐味だと思います。



作戦④ 小さな目標を決めよう!

おおまかな目標よりも、具体的に自分が実践しやすい目標を立てることが大切です。毎日歩数計をつける、歩くときは大きな歩幅で歩く、ウォーキングマップを毎日眺めるなど、できるだけ小さな目標を設定してみてください。その目標が習慣化できれば少しずつ目標を高くなっていきましょう。



20日ならウォーク

フォトコンテスト

テーマ「歩いて見つけた、奈良のこくないところ」

応募期間：平成20年4月1日(火)～12月26日(金)

「20日ならウォーク」「奈良ウォーキングマップ」のコースで奈良市内を歩いて撮った写真を募集します。

ならやま横断
秋篠川沿いコース

年 月 日
5.2km
歩

公園緑地めぐり
高の原コース

年 月 日
西 4.3km 東 5.7km
歩 歩

奈良らしい古墳寺社めぐり
佐紀コース

年 月 日
6.6km
歩

池めぐり
あやめ池周辺コース

年 月 日
7.0km
歩

新
佐保川まなびやコース

年 月 日
5.2km
歩

梅香る
追分梅林コース

年 月 日
6.6km
歩

唐招提寺からはじまる
のんびり京終コース

年 月 日
7.0km
歩

健脚
春日原生林コース

年 月 日
7.7km 11km
歩 歩

広大 自然豊かな
京終・帯解コース

年 月 日
7.7km
歩

麗しの茶畑
田原コース

年 月 日
6.0km
歩

- ◎各コース欄に、歩いた日と歩数を記入しましょう。
- ◎全コース歩けば、約70kmです。
- ◎自分の体調や体力に合わせて無理なく挑戦しましょう。



Dr.松本のウォークアドバイス～歩数計編～

どのくらいの距離を歩いたかを客観的に知ることができる歩数計。歩く目安にもなり、数値を知ることで継続の励みにもなります。腰に付けるタイプ、ポケットに入れて計測するタイプと様々な種類があります。ウォーキングを楽しむ道具として活用してみてください。

【テーマ】

歩いて見つけた、奈良のこくないところ
※「20日ならウォーク」や「奈良ウォーキングマップ」のコースを歩いた際に撮ってください。

【応募規定】

- ・平成20年以降に「20日ならウォーク」「奈良ウォーキングマップ」のコースを歩いて撮られた写真で、未発表のものに限ります。
- ・プロ・アマは問いません。ただし奈良市在住の方に限ります。
- ・カラープリント単写真で六つ切(またはA4サイズ)とします。合成等の加工創作された作品は不可とします。
- ・応募点数は1人5点までとします。

【応募方法】

応募票(健康増進課、行政センター、出張所等に備え付け。ホームページからダウンロード可能)に必要事項を明記のうえ作品の裏面に添付して、応募先までご持参ください。

【応募締切】

平成20年12月26日(金)

【発表】

平成21年2月～3月頃(予定)
※入賞者には通知します。
※表彰式と作品展示を入江泰吉記念奈良市写真美術館で実施する予定です。

【審査員】

写真家 牧野貞之 氏

【賞】

金賞…1点、銀賞…2点、銅賞…3点、佳作…5点、
特別賞(入江泰吉記念奈良市写真美術館賞、奈良市保健所長賞)…2点
※入賞者には賞品、応募者には参加賞をご用意します。
※入賞作品は平成21年度以降の事業啓発に使用する場合があります。
※対象となる賞に該当する作品がない場合は、やむを得ず選ばない場合があります。

【ご応募・お問合せ先】

奈良市保健所健康増進課 ※奈良市役所中央棟1階にあります。
TEL.0742-34-5129 ホームページ <http://www.city.nara.nara.jp>

【後援】

入江泰吉記念奈良市写真美術館





旗

カップ

バッジ

記念品

株式会社 野崎旗店

近鉄奈良駅前 奈良市東向北町25

TEL.0742-23-1343

FAX.0742-27-3760 E-mail : hata@nozaki.net

発行 奈良市保健所健康増進課
〒630-8580
奈良市二条大路南一丁目1番1号
奈良市役所内
TEL 0742-34-5129
<http://www.city.nara.nara.jp>
発行日 2008年6月
協力 奈良市運動習慣づくり推進員協議会
写真 奈良市観光協会、矢野建彦