ウォーキング時の注意点

- のどが渇く前に、水分補給。
- 寒い日には、帽子・手袋・ウインドブレーカー等で寒さ対策を。
- 暑い日には、通気性のよいウェア、帽子を着用しよう。
- ウォーキング前と後には 10 分程度のストレッチ体操をしよう。
- 夜歩くときは、複数人数で歩き、車等に注意してね。

ストレッチの仕方

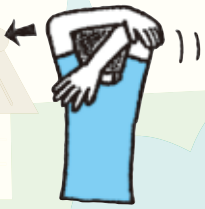
運動前にストレッチをするとケガの予防になるよ。

ポイント

①呼吸を止めずにゆっくり吐きながらする。
②反動や勢いをつけずにゆっくりと。
③伸ばしている筋肉を意識する。
④一つの動作を 10～20 秒静止して行う。

①全身を伸ばす

②体側を伸ばす



③上腕と肩を伸ばす

④お尻、膝の裏側を伸ばす

⑤アキレス腱とふくらはぎを伸ばす

2017年10月初版発行

ひこね ウォーキングマップ

第4弾

ひこね元気計画21
応援団長
「まめこん」

ひこね元気計画21
マスコットキャラクター
「コンキー君」

【発行：お問い合わせ先】
「ひこね元気クラブ21」
ウォーキング・運動チーム
事務局：彦根市八坂町1900-4 くすのきセンター２階 健康推進課
TEL(0749)24-0816　FAX(0749)24-5870
E-mail kenko@ma.city.hikone.shiga.jp

このマップは2017年８月現在のデータをもとに作成しています。

おすすめ5コース

①稲部遺跡・彦留神社コース

②彦根梨園コース

③野田沼・八坂地蔵尊コース

④済福寺（彦根大仏）コース

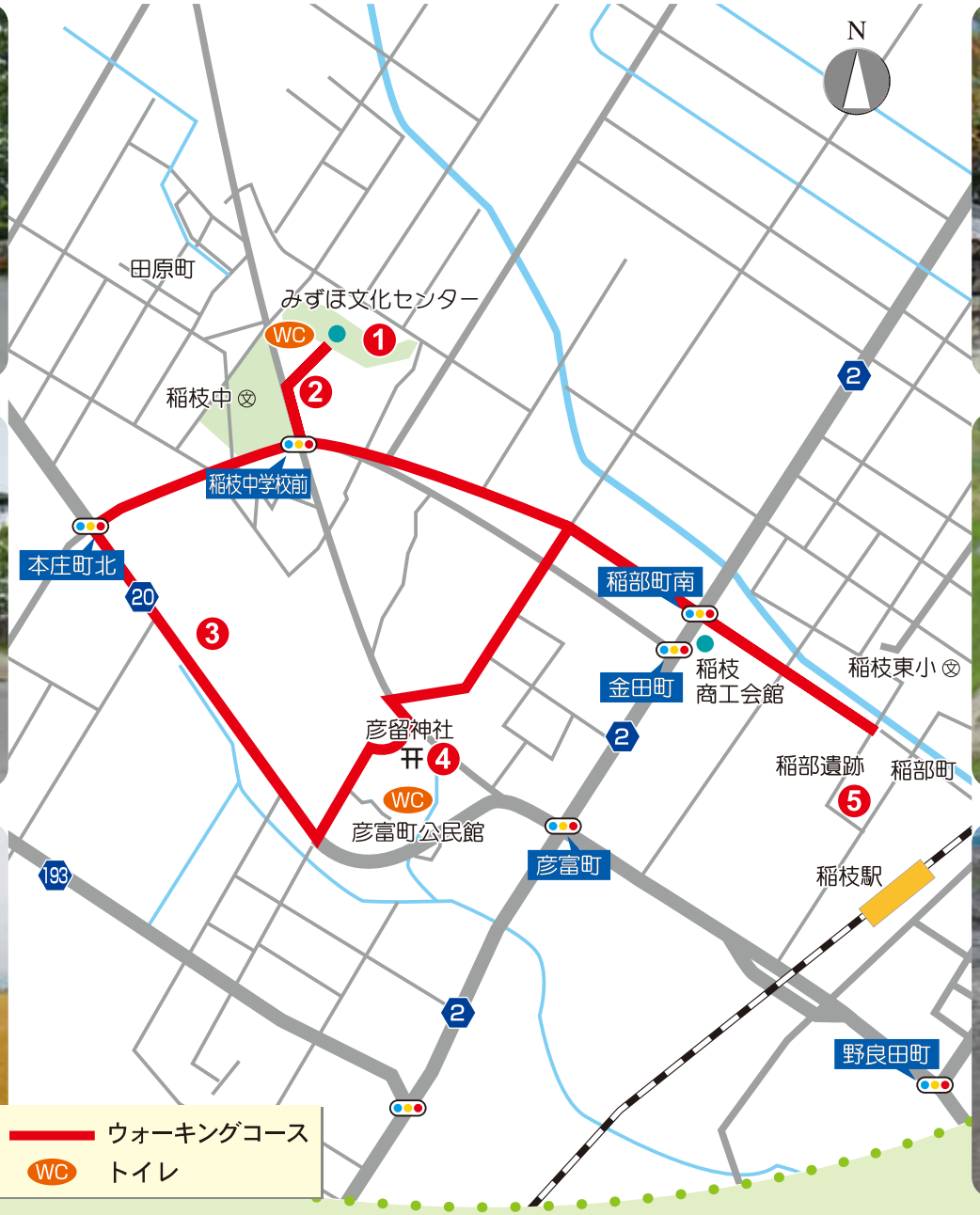
⑤平田ぼたん桜コース

❶ 稲部遺跡・彦留神社 コース（約5kmコース）

❶ みずほ文化センター

❷ 稲枝支所

❸ 荒神山を望む



❹ 彦留神社

❺ 稲部遺跡（写真は彦根市教育委員会文化財課提供）

❺ 稲部遺跡（写真は彦根市教育委員会文化財課提供）

② 彦根梨園コース（約6kmコース）

1 彦根市子どもセンター

2 彦根梨園

2 彦根梨園

2 彦根梨園

3 荒神山方面を望む

4 曽根沼の橋

③

野田沼・八坂地蔵尊 コース（約4kmコース）

1 滋賀県立大学から荒神山を望む

2 八坂港跡

3 八坂地蔵尊

4 野田沼

5 泰山木

6 野田沼のポプラ

④

済福寺（彦根大仏）コース（約5kmコース）

1 彦根市立図書館

2 彦根駅東口

3 線路沿いのススキ

4 ひこね芹川駅

5 済福寺（彦根大仏）

5 済福寺（彦根大仏）

⑤

平田ぼたん桜コース（約5kmコース）

1 庄堺公園

2 平田川

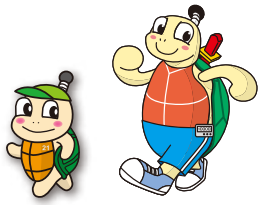
3 平田川沿いの八重桜

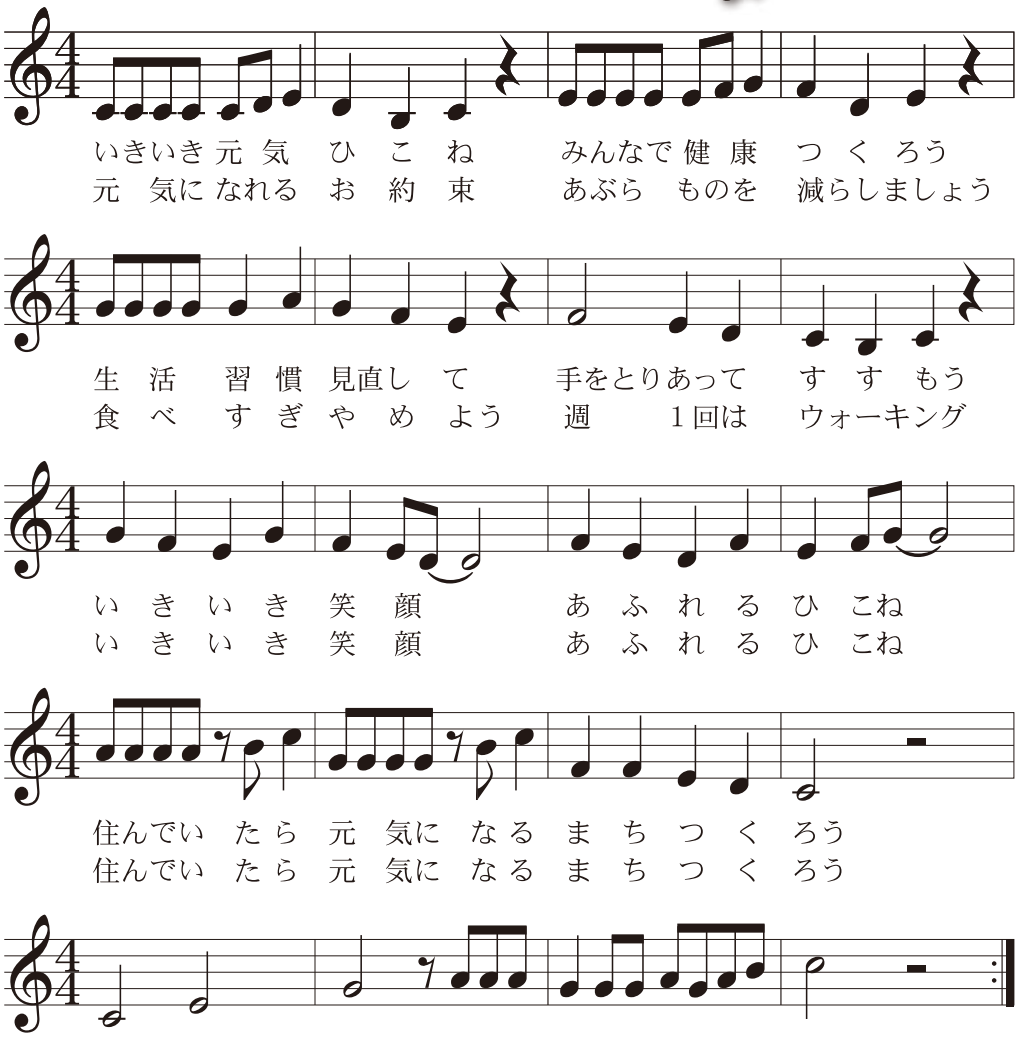
4 平田川沿いの八重桜

5 彦根ニュータウン第2公園B

6 金城幼稚園

ひこね元気計画21のうた





～まずは歩いてびわこ一周してみませんか～

実際に歩いてびわこ一周するにはちょっと…という方も、この地図を使えば楽々達成です！

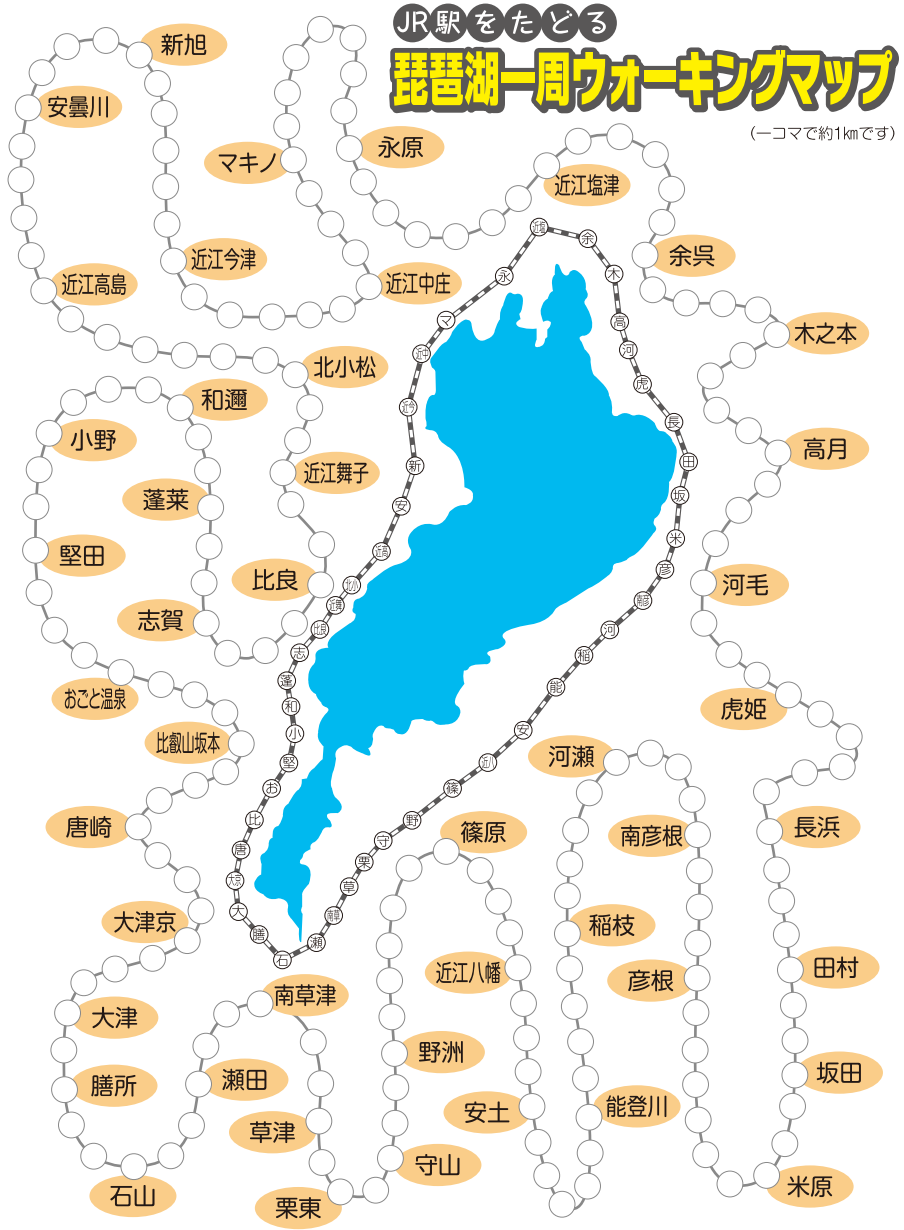
この地図はJRの駅を○でつないでいます。○ひとつ当たり約1㎞に設定していますので、歩いた距離だけ塗りつぶしていきましょう。

※歩行距離は次の歩行距離の求め方を参考にしてください。

歩行距離の求め方

Ⓐ歩幅の目安(㎝)	自分の身長－100
Ⓑ1万歩歩いた時の距離(㎞)	Ⓐ歩幅の目安÷10
Ⓒ歩いた距離(㎞)	Ⓑ1万歩歩いた時の距離×歩数÷10,000

JR駅をたどる

琵琶湖一周ウォーキングマップ

（一コマで約1㎞です）