



## 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

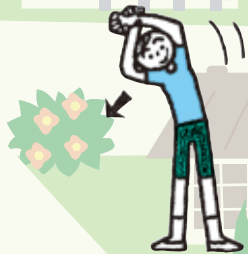
### ポイント

- 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。

運動前に  
ストレッチを  
するとケガの  
予防になるよ。



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

# ひこね

第3弾

# ウォーキングマップ



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

# おすすめ6コース



①ぐるりと1周佐和山コース



②街なかコース①



③湖の辺の道コース



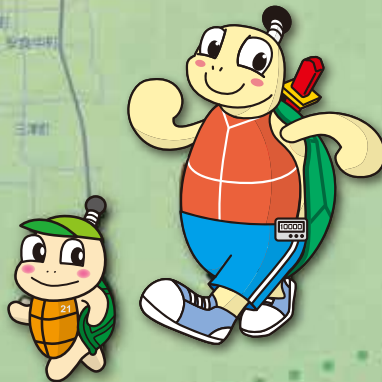
④のんびりゆっくり田園コース



⑤龍潭寺から小町塚を巡るコース



⑥街なかコース②





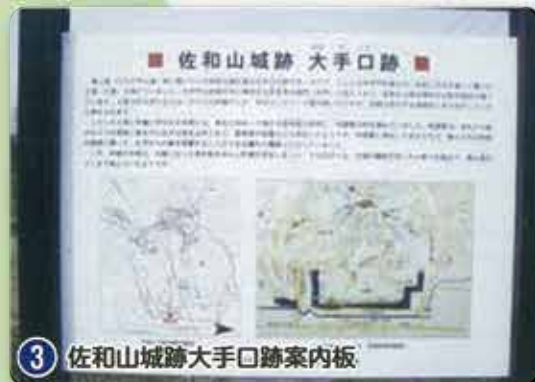
# ぐるりと1周佐和山コース(約7 Km)



1 桜咲く佐和山



2 8号線佐和山歩道トンネル



3 佐和山城跡大手口跡案内板



4 教専寺



5



6 JR琵琶湖線横を歩く

- ウォーキングコース
- WC トイレ
- P 駐車場









# 湖の辺の道コース (約4.5Km)



1 近江湖の辺の道



2



3 湖岸緑地入口



- ウォーキングコース
- WC トイレ
- P 駐車場



4 さざなみ寄せる琵琶湖



5 薩摩町公民館



6 近江湖の辺の道 (道しるべ)



# のんびりゆっくり田園コース(約4.5Km)



1 中山道のお地藏様



2



3 田園地帯を走る



4



5 頭を垂れる稲穂



# 龍潭寺から小町塚を巡るコース(約6.5Km)



① ゴルフ場下を歩く



② 新幹線を臨む



③ 小野小町塚



- ウォーキングコース
- WC トイレ
- P 駐車場



④ 日本一原町大太鼓



⑤ 原町大太鼓





