

さかいで **けんこう** マップ
エンジョイ!! ウォーキング

お問い合わせ ☎0877-44-5006

発行：坂出市けんこう課

監修：みんなでスポーツさかいで

令和元年10月1日

さかいで **けんこう** マップ
エンジョイ!! ウォーキング

総合型地域スポーツクラブ
「みんなでスポーツさかいで」

「みんなでスポーツさかいで」は、身近にスポーツを親しむ地域住民主体のクラブで、子どもからお年寄りまで多世代の会員がそれぞれの体力や年齢、趣味、目的などに応じた活動を目指しています。現在、ウォーキングやアウトドアを中心に活動しています。



コースには山道や急な坂もあるので、自分の体力や天候、季節によってコースを変更し、山道を歩くときはハチや毛虫に注意するでおじゃる。(さかいでまる)

さかいで **健幸** マップ

エンジョイ!! ウォーキング



坂出市公認キャラクター
さかいでまる



「みんなでスポーツさかいで」の会員のみなさんが各コースを実際に歩いて選定した特色のあるコースです。

おすすめコース ①～②⑥

()内はおおよその距離です。



始めに ～健幸ワンポイントアドバイス～

- ① 田尾坂から街なかを歩く(一周6.2km)
- ② 一文字堤防から西大浜緑地を歩く(一周5km)
- ③ 東大浜緑地から東西の運河を歩く(一周7.5km)
- ④ JR高架側道から坂出壱田の歴史を歩く(一周4km)
- ⑤ 角山の裾野を歩く…角山の健脚コースあり(一周5.5km)
- ⑥ のどかな鎌田池を歩く(一周4.8km)
- ⑦ 金山から笠山の裾野を歩く(一周4.7km)
- ⑧ 春日神社から黒岩天満宮周辺を歩く(一周7km)
- ⑨ かわつ貯水池から大東川周辺を歩く(一周6.5km)
- ⑩ 日本有数のカヌー競技場・府中湖を歩く(一周8km)
- ⑪ 讃岐国府跡などの府中の史跡を歩く(一周7.7km)
- ⑫ 東鴨・西鴨神社と加茂古墳群を歩く(一周4.5km)
- ⑬ 加茂の北部を歩く…岩屋寺をめざす健脚コースあり(一周5.2km)
- ⑭ 国宝神谷神社と神谷川沿いを歩く(一周6km)
- ⑮ みかんの丘から青海川を歩く(一周6.5km)
- ⑯ 巖島神社からミニ八十八カ所を歩く(一周5.5km)
- ⑰ 交流の里おうごしから乃生を歩く(一周5.5km)
- ⑱ 交流の里おうごしから木沢を歩く(一周5.2km)
- ⑲ 林田港と総社神社周辺を歩く(一周7.8km)
- ⑳ 史跡三十六古戦場と雲井御所周辺を歩く(一周5km)
- ㉑ 西庄の寺社と醍醐古墳群を歩く(一周6.5km)
- ㉒ 瀬居のお大師さんの道を歩く(一周3.8km)
- ㉓ 万葉の史跡を訪ねて沙弥島を歩く(一周3.2km)
- ㉔ 与島プラザの周遊歩道から与島を歩く(一周5km)
- ㉕ 黒浜海岸の岩黒島を歩く(一周2km)
- ㉖ 坂出最北端の櫃石島を歩く(一周5km)

終わりに ～健幸ワンポイントアドバイス～

始めに

健幸マップは少し長めのコースとなっていますので、近くのコースから無理のないように、歩く距離や時間帯を調整し、自分に合わせたウォーキングをしてください。それでは、楽しく、継続してウォーキングをするためのワンポイントアドバイスを紹介します。



1 健幸ワンポイントアドバイス

ウォーキングを始める前に…必ずチェック!!

- 治療中の病気のあるかたは医師に相談してから始めましょう。
- ウォーキングの前に体調をチェックして、体調がよくないときは中止しましょう。
- 気候や歩く時間・場所に応じて、服装や持ち物を考えましょう。
- ケガや筋肉痛の予防、疲労を残さないために、ウォーキングの前後に体操をしましょう。
- ウォーキングの前後や途中には水分補給を心がけましょう。



2 健幸ワンポイントアドバイス

ウォーキングをするのは朝? 夕方?



脂肪が気になるかたは…朝のウォーキングがおすすめ!

朝は1日のうちで1番血糖値が下がり、脂肪が燃焼されやすいので、おすすめです。また、朝日を浴びることで、自律神経が整い、心が安定します。ただし、朝は血圧が高くなる時間帯なので、高血圧や動脈硬化が気になるかたは朝食後や水分補給することをお勧めします。



ぐっすり眠りたいかたは…夕方のウォーキングがおすすめ!

1日の最後に体を動かすことで、血行が全身に行き渡り、血流がよくなり、体にたまった疲れを取ることができます。また、肩こりや体のむくみなどを解消することができます。ただし、寝つきが悪くならないように、寝る直前のウォーキングは避けてください。

朝と夕方のウォーキングはどちらも良い点がありますが、安全面から明るいコースや時間帯を選ぶなど気をつけてください。ウォーキングはとてもおすすめの運動ですので、無理のないように、自分に合った時間帯や方法で行っていきましょう。

田尾坂から街なかを歩く 一周6.2km

所要時間1時間50分



公園の健康遊具(大人用)



両景橋記念碑



速水史朗の作品



八幡神社



久米通賢墓所(西光寺の敷地内)



① コース 歩いた日を記入しましょう。

一文字堤防から西大浜緑地を歩く

一周5km

所要時間1時間30分



海際に注意!



一文字堤防



旧港務所

番の州公園

スタート

ゴール



荒神社の井戸



公園の健康遊具 (大人用)



公園の健康遊具 (大人用)



② コース 歩いた日を記入しましょう。

東大浜緑地から東西の運河を歩く 一周7.5km

所要時間2時間15分



市立体育館

開館時間9:00~21:00
ただし、日曜・祝日は9:00~17:00
月曜（祝日の場合は翌日）は休館日

スタート

ゴール



東運河



西運河



公園の健康遊具 (大人用)



目印



③ コース 歩いた日を記入しましょう。

JR高架側道から坂出壱田の歴史を歩く

一周4km

所要時間1時間10分



坂出壱田之碑



潮止神社 (烏洲神社)



JR坂出駅北口

スタート
ゴール



新開の常夜灯



横津稲荷神社



④ コース 歩いた日を記入しましょう。

角山の裾野を歩く…角山の健脚コースあり

一周5.5km

所要時間1時間40分



角山からの眺め



目印

附属小学校西の交差点

JR坂出駅南口

スタート

ゴール



瀬戸中央自動車道

八幡池

祀 教専寺

●コンビニ

附属坂出小学校

坂出高校

坂出第一高校

車に注意! 角山健脚コース 見晴らしが良い

●角山温水プール
 開館日
 月曜～水曜・金曜
 13:00～20:00
 土曜・日曜・祝日
 10:00～18:00



角山

西山八幡宮 門

附属坂出中学校

坂出商業高校

花町ポケットパーク (健康遊具あり)

岡宮神社 門

下川津緑地公園

目印



ポケットパークの健康遊具 (大人用)



5 コース 歩いた日を記入しましょう。

のどかな鎌田池を歩く

一周4.8km

所要時間1時間25分

JR坂出駅南口

スタート
ゴール



目印



笠指の井戸



目印



鎌田池の桜



附属坂出小学校
坂出高校
坂出第一高校
附属坂出中学校
コンビニ

坂出商業高校

花町
ポケットパーク
(健康遊具あり)
南部公民館

桜のスポット

三光院

高架下を歩く

高架下を歩く

鎌田池公園から鎌田池を
一周するコース1.6km

鎌田池

鎌田池公園
(健康遊具あり)

市営テニスコート

坂出中学校



6 コース 歩いた日を記入しましょう。

金山から笠山の裾野を歩く 一周4.7km

所要時間1時間25分

JR坂出駅南口

スタート
ゴール



ラジオ体操広場



谷内神社

東部小学校



目印

横津川

聖マルチン病院

車に注意!

1km

坂出第一高校

2km

金山小学校

笠山

金山

コンビニ

笠指の井戸

谷内池

目印



幸神社

御大師池



3km



目印

御大師池横の地藏堂

横潮神社

下り坂に注意!



参道からの眺め



7 コース 歩いた日を記入しましょう。

春日神社から黒岩天満宮周辺を歩く

一周7km

所要時間2時間5分



春日神社



天皇神社の桜

川津出張所

スタート
ゴール

※トイレは平日
8:30~17:15



黒岩天満宮



大宮八幡神社



目印



目印



⑧ コース 歩いた日を記入しましょう。

かわつ貯水池から大東川周辺を歩く

一周6.5km

所要時間2時間



所要時間2時間25分



四国のみち（環境省）にはポイントに標識があります。



府中ダム

スタート
ゴール

府中
小学校



香川県広域
水道企業団
府中事務所

桜のスポット

四国のみち（環境省）の
コース

府中ダムの桜
のぼり道 7km

桜のスポット
カヌー●カヌー
トレーニング●カヌー
センター研修
センター

府中湖
カヌー競技場

車に注意!

猫山

長吾山

車に注意!

高架下を歩く

行 池の宮神社

四手池

3km

社

高速の上を渡る

車に注意!

府中湖大橋

高松自動車道

のぼり道

府中湖PA
府中湖スマートIC

府中湖PA入口

府中湖大橋と猫山

目印



⑩ コース 歩いた日を記入しましょう。

讃岐国府跡などの府中の史跡を歩く

一周7.7km

所要時間2時間20分



鼓岡神社



讃岐国府跡



城山神社



階段を上がる

香川県埋蔵文化財センター

府中小学校

府中出張所

※トイレは平日 8:30~17:15

JR讃岐府中駅

スタート

ゴール



西山神社



開法寺塔跡



11 コース 歩いた日を記入しましょう。

所要時間1時間20分



加茂の北部を歩く…岩屋寺をめざす健脚コースあり

一周5.2km
+3.5km

所要時間1時間35分



国宝神谷神社と神谷川沿いを歩く 一周6km

所要時間1時間50分

松山出張所

スタート

ゴール

※トイレは平日
8:30~17:15



さぬき浜街道

JA

松山小学校

高家神社

塩釜神社

山からの眺め

松浦寺遍照院

神谷神社

笠付道標

神谷神社
休憩所

影向石

のぼり道

清立寺

4km

2km

3km

1km

5km

新池



⑭ コース 歩いた日を記入しましょう。

みかんの丘から青海川を歩く

一周6.5km

所要時間2時間



西行法師のこしかけ石



みかんの丘からの眺め

みかん畑が広がる

おあめめポイント

2km

のぼり道

1km

真元池

高架下を歩く

さぬき浜街道

4km

5km

さぬき浜街道

青海川

6km

コンビニ

松山小学校

JA



ふれあい公園の桜

春日神社

桜のスポット

3km

西行法師の道
白峯寺まで
約1.3km



西行法師の道と桜



青海神社

松山出張所

スタート

ゴール



※トイレは平日 8:30~17:15



15 コース 歩いた日を記入しましょう。

巖島神社から三二八十八カ所を歩く 一周5.5km

所要時間1時間40分



塩業資料館 開館時間9:00~17:00
月曜(祝日の場合は翌日)と
祝日の翌日は休館日

スタート
ゴール



巖島神社の桜

桜のスポット

巖島神社
F

のぼり道
奥池上池
奥池下池

松ヶ浦池

2km

1km

船玉神社
F

186 5km

16 3km



三二八十八カ所巡り
※3つの池の周りに八十八カ所の
石仏があります。

目印



高屋沖公民館

ラジオ体操
ミニ広場

蛭子神社
F

4km

青海川

横断注意!



16 コース 歩いた日を記入しましょう。

交流の里おうごしから乃生を歩く

一周5.5km

所要時間1時間40分



17 コース 歩いた日を記入しましょう。

交流の里おうごしから木沢を歩く

一周5.2km

所要時間1時間30分



地元住民が中心となり水路や遊歩道の整備を行い、新しい「とんぼランド」が令和元年7月に完成しました。



喜佐波神社



王越とんぼランド



〒

4km

〒

16

3km

十一面観音池

遊歩道

5km

〒

〒

1km

のほり道



見晴らしが良い 玉川池

王越駐在所

16

交流の里
おうごし

スタート

ゴール



※トイレは平日 8:30~17:15



青木神社



玉川池からの眺め



18 コース 歩いた日を記入しましょう。

所要時間2時間20分



林田港からの眺め



五山の眺め
雌山 金山 常野山 飯野山 大麻山



松浦家住宅長屋門



八坂神社



総社神社

林田出張所

スタート

ゴール

※トイレは平日 8:30~17:15



史跡三十六古戦場と雲井御所周辺を歩く

一周5km

所要時間1時間30分



20 コース 歩いた日を記入しましょう。

所要時間2時間



瀬居のお大師さんの道を歩く 一周3.8km

所要時間1時間10分



防波堤のアート



竹浦港の眺め



中央公民館
本浦分館

スタート
ゴール P



瀬居八幡宮

毎年4月29日に
瀬居八十八カ所を巡る
「お大師市」があります。
※お大師さんの道には
1~88番の石仏があります。



蛭子神社



19番の石仏



万葉の史跡を訪ねて沙弥島を歩く

一周3.2km

所要時間1時間



沙弥海水浴場



万葉会館



所要時間1時間30分

注意 島外のかたは車で入ることができません。
車を与島プラザまたは第二駐車場に置いて徒歩もしくは
路線バスでの移動となります。



三十三観音
※毎年4月18日に与島三十三観音を
巡る「与島観音市」があります。



鍋島灯台は立ち入りでき
ませんが、年に一度、灯台
の日(11月1日)前後の日
に一般公開しています。



与島PA
スタート
ゴール
アクセス

- ・車の場合は瀬戸中央自動車道(与島PA)を利用する。
- ・路線バスの場合はJR坂田駅から琴参バス瀬戸大橋線を利用する。



法輪寺



黒浜海岸の岩黒島を歩く 一周2km

所要時間40分

注意 島外のかたは路線バスでしか入ることができません。

瀬戸中央自動車道

目印

黒浜海岸への曲がり角

黒浜海岸（島名由来の黒浜）

岩黒小中学校

大天神神社

岩黒漁港

蛭子神社

中央公民館
岩黒分館

1km

初田神社

ループ橋

岩黒島バス停

スタート

ゴール

アクセス

JR坂下駅から琴参バス
瀬戸大橋線を利用する。
バスの時刻表が令和3年
4月1日に改正されました。
※帰りのバス時刻を確認
しておきましょう。

高速道路の
バス停から
エレベータで
降りる



坂出最北端の櫃石島を歩く 一周5km

所要時間1時間30分

注意 島外のかたは路線バスでしか入ることができません。

おすすりポイント

海際に注意!

4km

花見山 ▲

宝珠寺 祀

3km

キイキ石 戸

櫃石バス停

瀬戸中央自動車道

2km

1km

海際に注意!

歩渡島(ぶとじま)

下津井

坂出最北端からの眺め

札幌・大井戸

櫃石バス停

スタート

ゴール

櫃石旧港

中央公民館

櫃石分館

戸 恵比須神社

櫃石新港

王子神社の「ももて祭り」
県指定無形民族文化財
毎年1月に開催

櫃岩(島名の由来の巨石)
※山の斜面をロープで登ります。

アクセス

JR坂出駅から琴参バス
瀬戸大橋線を利用する。
バスの時刻表が令和3年
4月1日に改正されました。
※帰りのバス時刻を確認
しておきましょう。



終わりに



3 健幸ワンポイントアドバイス

ウォーキングの消費カロリーを計算してみよう!!

$$\text{ウォーキングの消費カロリー} = \text{体重 (kg)} \div 2 \times \text{km}$$

上記の計算式にあてはめると、2km歩くと、自分の体重分のカロリーを消費すると言われています。

たとえば、体重が60kgのかたが2km歩くと、約60kcalが消費されます。

※個人差があります。



体脂肪を減らすためには… **カロリー消費量 > カロリー摂取量**

体脂肪1kg=約7,000kcalと言われています。

約7,000kcalを1カ月で消費するとしたら、 $7,000\text{kcal} \div 30\text{日} = 230\text{kcal}$ (1日)

1カ月で体脂肪を1kg減らすためには現在の生活の中で「1日230kcal」
摂取量より消費量が多くなるようにしなければなりません。



4 健幸ワンポイントアドバイス

ロコモティブシンドローム (運動器症候群) にならないためには…??

健康寿命に大きく影響してくる「移動能力」は誰もが年齢を重ねるにつれて低下して
いきますが、生活習慣を改善することによって、ロコモを予防することができます。

ロコモ予防

- ・運動、スポーツの実施 (ラジオ体操やウォーキングなど)
- ・食習慣の改善 (ビタミンD、ビタミンK、カルシウムなどの栄養素の摂取)

ロコモを引き起こす主な運動器疾患

- ・骨粗しょう症
- ・変形性関節症
- ・脊柱管狭窄症



ビタミンDはカルシウムの吸収をよくするために、骨をつくるうえで欠かせない栄養素ですが、**食事からだけではなく、日光浴により体内でもつくられます。**また、太陽の光を浴びることで、自律神経が整い、心も健康になります。ただし、紫外線を浴びすぎないように注意が必要!

