

「こむぎっちウォーキングマップ」作成事業

— No.59 上里町 —

【事業の目的】

町民の健康長寿及び体力向上を目的として平成 27 年度に設定された「こむぎっちウォーキングコース」の利用促進を目的としています。

【事業の内容】

コース図や正しいウォーキング方法を掲載した「こむぎっちウォーキングコースマップ」を作成します。

【事業年度】

平成 29 年度

【予算額(千円)】

452千円

【財源】

一般財源（町）

【事業実施に至った背景・経緯】

平成 25 年度に実施した「町民の健康に対する意識調査」において、日々の生活の忙しさから、定期的な運動を実施している人が少ないことが明らかになりました。

この結果を踏まえ、町では日本女子体育大学と連携し、健康体力づくりに及ぼす効果や影響を共同で検証し、効率的かつ効果的な運動方法として「ウォーキング」を提案し、平成 27 年度に保健センターを起点とした「こむぎっちウォーキングコース」を設定しました。

また、有酸素運動と筋力トレーニングを同時に短期間で行うことができる「サーキットトレーニングコース」を堤調節池公園外周遊歩道に設定し、中高年の

転倒・つまずき予防やロコモティブシンドローム予防、下半身の筋力アップやバランス力のアップなどが見込まれています。

【事業のPRポイント】

町民の方々の健康・体づくりの向上を目的として設定されたウォーキングコース・サーキットコースをもっと利用してもらえるよう、次の内容を掲載した「ウォーキングコースマップ」を作成します。

○ コース図

保健センターを起点とした「こむぎっちウォーキングコース」と堤調節池運動公園外周遊歩道内に設定した「こむぎっちサーキットトレーニングコース」を掲載します。

① 「こむぎっちウォーキングコース」

保健センターをスタート地点とし、町内を歩くコースとして東西南北4コースで構成しています。

② 「こむぎっちサーキットトレーニングコース」

堤調節池運動公園の外周遊歩道を活用し、1周 930mのコースを3周1セット、コース内にはスクワットやヒールアップなど、有酸素運動と筋力トレーニングが行うことができるポイントを6か所設置しています。

○ 正しいウォーキングの方法

ウォーキングは、他の有酸素運動に比べ筋肉や関節に負担が少なく、様々な病気やストレス解消などに免疫力がアップするなど、メリットや効果がたくさんある上に手軽に取り入れることができる運動ですが、間違ったやり方では効果は見込めません。

正しい方法でウォーキングを行ってもらうため、正しい姿勢での歩き方や歩く時間、ペースなどを掲載した「正しいウォーキング方法」を掲載します。

【事業実績・成果・今後の展開】

平成 26 年 4 月～	日本女子体育大学研修室と連携し、コース等検討開始
平成 27 年 11 月	サーキットトレーニングコース（仮）を利用したウォーキング体験教室開催
平成 28 年 3 月	こむぎっちウォーキングコース完成 こむぎっちサーキットトレーニングコース完成
平成 28 年 10・11 月	保健センター主催ウォーキング教室実施

平成 29 年度
平成 30 年度以降

こむぎっちウォーキングコースマップ作成
コースを使用した教室等開催(毎日1万歩運動等)

〔 連絡先 〕

生涯学習課

0495(35)1245