

# あじすウーキング マップ



山口市阿知須区域健康づくり推進協議会

2007年3月 作成

# 歩くことは健康の第一歩

## ウォーキングの効果

- 足は第二の心臓（血液を循環させる役目）  
歩くことで足の裏を刺激し、ふくらはぎの筋肉を収縮させ下半身の血液を上半身へ押し上げます。
- 有酸素運動なので、心肺機能が向上
- 骨密度の増加、骨粗鬆症の予防
- メタボリック症候群の予防



## 楽しく歩こう



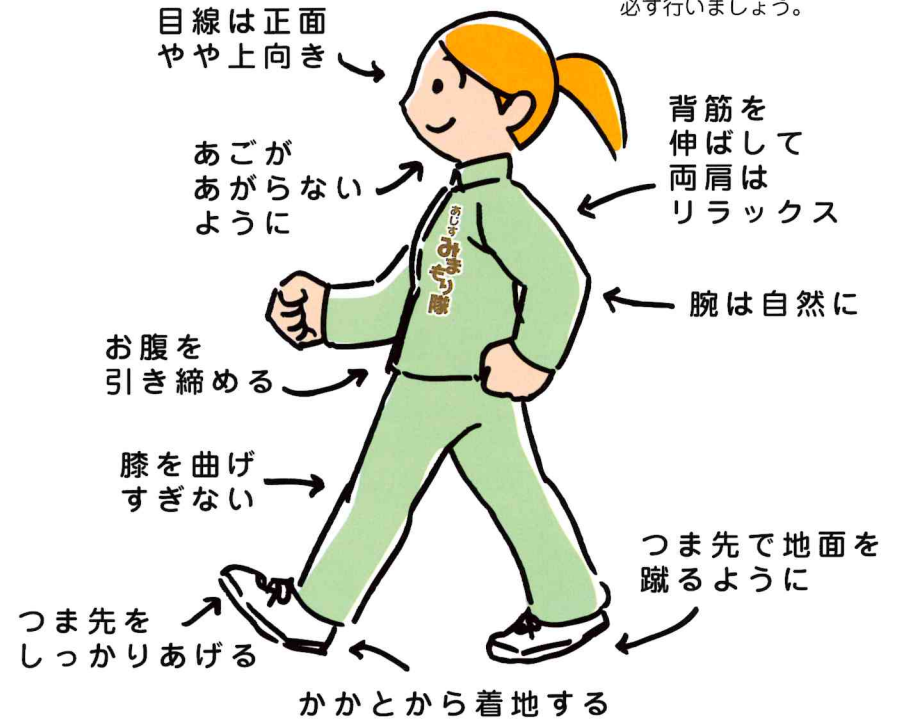
- 「自分の健康は自分で守る」という健康づくりの意識をもつ。
- 好きな服でおしゃれして楽しく歩こう。
- 四季を感じながら楽しく歩こう。
- 1人で気ままに歩くもよし、仲間と励ましあうのもよし。
- ウォーキング日記をつけよう。（距離や歩数）
- 歩いた距離を地図に記入。目的地を決めてゴールをめざそう。
- 無理はしない。頭痛、めまい、悪寒など気分がすぐれないときはやめる勇気も必要。



※歩道又は道路のはしを歩き、車など各自で十分注意して下さい。  
※夜は反射材などを身につけましょう。

## 正しい姿勢で正しく歩く

※準備運動と整理運動を必ず行いましょう。



## シューズ選び



# コース位置図

●すべてのコースを制覇すれば、約45km！フルマラソン1回分



# コース一覧

コース名	距離(m)	チェック欄
山口きらら博 記念公園内コース	① 3kmコース	3,000
	② 砂浜コース	333
	③ 1kmコース	1,000
	④ 2kmコース	2,000
	⑤ 1.5kmコース	1,500
	⑥ 2.5kmコース	2,500
山口きらら博記念公園コース	⑦ 山口きらら博記念コース	3,980
きらら浜～沖の原コース	⑧ きらら浜～沖の原コース	5,280
旦～河内～沖の原周回コース	⑨ 旦～河内～沖の原周回コース	3,790
トリムコース	⑩ トリムコース～仙在～岡山霊廟周回コース	4,850
	⑪ トリムコース(往復コース)	3,000
県道善和阿知須線コース	⑫ 県道善和阿知須線コース	5,000
居蔵づくりコース	⑬ 居蔵づくりコース	1,000
岩倉山コース	⑭ 北登山口⇄山頂	1,200
	⑮ 西登山口⇄山頂	800
	⑯ 南登山口⇄山頂	400
六畳岩コース	⑰ 周回コース	5,100
計		44,733

## 各速度のカロリー消費量

並足(分速70m)	3kcal/分
速歩(分速100m)	4kcal/分

※あくまでも目安です。  
年齢、性別、体格等により異なります。

## 主な料理・食品のエネルギー

料理・食品	エネルギー	料理・食品	エネルギー
カツ丼	865 kcal	かけうどん	404 kcal
カレーライス	761 kcal	ご飯(茶碗軽く1杯分)	252 kcal
焼きそば	539 kcal	食パン(6枚切り)	158 kcal
ハンバーガー	503 kcal	ビール(350ml)	140 kcal
ラーメン	426 kcal	牛乳(200ml)	134 kcal

## あなたに合ったエネルギー量を知ろう

身長と体重、そして、日常生活の活動量から、自分に合ったエネルギーを求める事ができます。1～3の手順で計算してみましょう。

- ① 適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22
- ② 1日の基礎代謝量(kcal) = 適正体重(kg) × 基礎代謝基準値(表1)
- ③ 1日の推定エネルギー必要量(kcal) = 1日の基礎代謝量(kcal) × 身体活動レベル(表2)

→ あなたに合った1日あたりのエネルギー量 = ( ) kcal

**例** 40歳男性、身長170cm、  
体重75kg、  
身体活動(普通)  
の人の場合

▶ 適正体重 =  $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.6\text{kg}$   
基礎代謝量 =  $63.6\text{kg} \times 22.3 = 1,418\text{kcal}$   
推定エネルギー必要量 =  $1,418 \times 1.75 = 2,482\text{kcal/日}$

**この男性に合った1日あたりのエネルギー量 = 2,482kcal**

表1 性・年齢階層別基礎代謝基準値 (kcal/kg/日)

年齢(歳)	男	女
18～29	24.0	23.6
30～49	22.3	21.7
50～69	21.5	20.7
70以上	21.5	20.7

表2 身体活動レベル別の活動内容

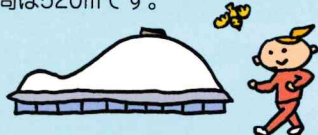
身体活動レベル	低い(I)	普通(II)	高い(III)
	15～69歳	1.50 (1.40～1.60)	1.75 (1.60～1.90)
70歳～	1.30	1.50	1.70
日常生活の内容	生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合	座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客など、あるいは通勤・買い物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合	移動や立位の多い仕事の従事者。あるいはスポーツ等余暇における活発な運動習慣を持っている場合

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2005年版より

# 山口きらら博記念公園内コース

山口きらら博記念公園では、広々とした快適な環境の中で皆様に健康づくりを楽しんでいただけます。  
豊かな自然に囲まれて、ジョギングやウォーキングに汗を流してみませんか？

※ドームバウンダリー（外周）1周は600m、  
スポーツ広場トラック（ゴムチップの部分）1周は520mです。



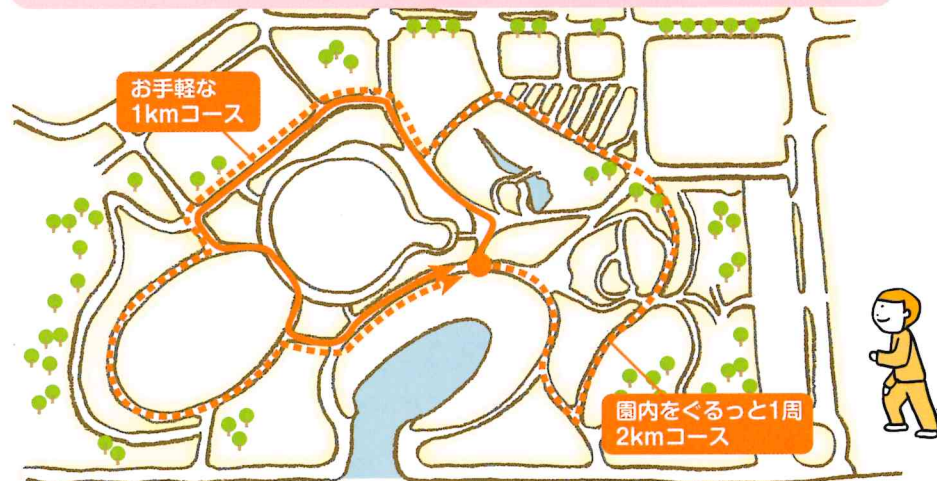
## ① 3km、② 砂浜コース

— 3kmコース  
- - - 砂浜コース



## ③ 1km、④ 2kmコース

— 1kmコース  
- - - 2kmコース



## ⑤ 1.5km、⑥ 2.5kmコース

— 1.5kmコース  
- - - 2.5kmコース



# ⑦ 山口きらら博記念公園コース

3.98km

所要時間:57分

消費カロリー  
171kcal



- スタート** 阿知須大橋 (井関川左岸側)
- 320m ↓ 5分
- 1** 井関川防潮水門
- 550m ↓ 8分
- 2** 公共下水道組合西側交差点
- 230m ↓ 3分
- 3** 運動施設管理棟横交差点 (サッカー・ラグビー場手前)
- 1700m ↓ 24分
- スポーツ広場 } 周回  
月の海 }  
トリムの広場 }
- 4** 山口きらら博記念公園 トリムの広場入口 (中央駐車場入口北側)
- 670m ↓ 10分
- 5** 道の駅きららあじす前交差点
- 510m ↓ 7分
- ゴール** 阿知須大橋 (井関川左岸側)

※所要時間は普通に歩いたものとして算出 (70m/分)。

# ⑧ きらら浜～沖の原コース

5.28km

所要時間:74分

消費カロリー  
225kcal



スタート

沖の原公民館  
付近交差点

1

飛石公民館  
前交差点

2

道の駅  
きららあじす  
交差点

3

遠石公園前  
交差点

4

県道  
きらら浜沖の原線  
堤防手前  
ロータリー

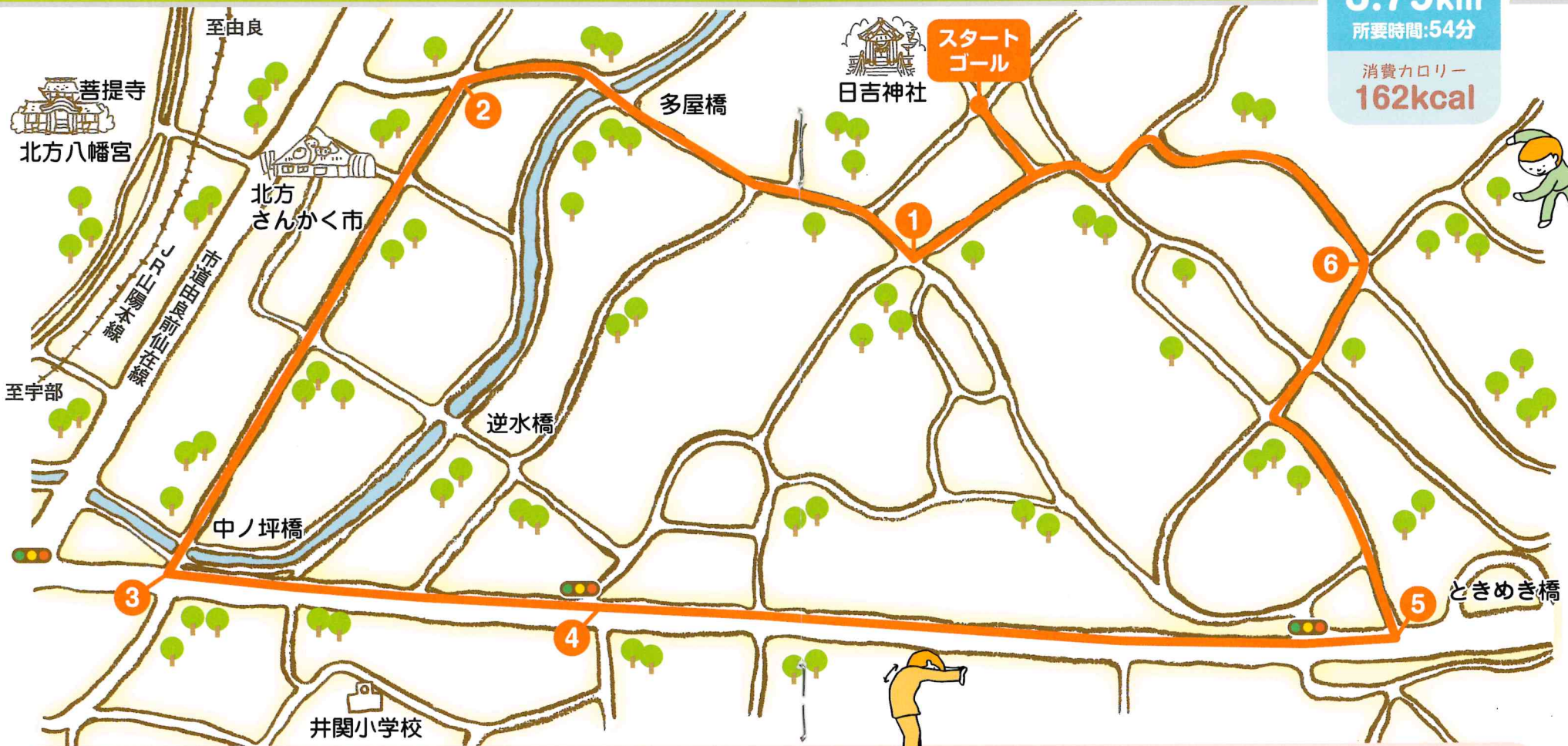
※所要時間は普通に歩いたものとして算出（70m/分）。

# ⑨ 旦～河内～沖の原周回コース

3.79km

所要時間:54分

消費カロリー  
162kcal



スタート	265m	1	575m	2	640m	3	470m	4	770m	5	600m	6	470m	ゴール
日吉神社	4分	うべ家電横	8分	参宮道路交差点	9分	中ノ坪橋先 県道善和阿知須線 交差点	7分	岡交差点	11分	沖の原 地下道上	8分	防火水槽前	7分	日吉神社

※所要時間は普通に歩いたものとして算出 (70m/分)。



# ■ トリムコース

## 10 トリムコース～仙在～岡山霊廟周回コース

4.85km

所要時間:70分

消費カロリー  
210kcal

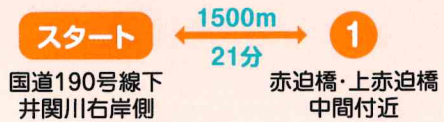


## 11 トリムコース (往復コース)

3km

所要時間:42分

消費カロリー  
126kcal



⚠ 通行に注意して下さい。

※所要時間は普通に歩いたものとして算出 (70m/分)。

# ⑫ 県道善和阿知須線コース

5.0km

所要時間:72分

消費カロリー

216kcal



※所要時間は普通に歩いたものとして算出（70m/分）。

# ⑬ 居蔵づくりコース

この周辺はどこも魅力的な通りが沢山あります。



江戸時代から昭和初期にかけて、廻船業の港町として栄えた阿知須浦には、今なお白壁の居蔵造りの懐かしい家並みが残り、かつての栄華を物語っています。

※所要時間は普通に歩いたものとして算出（70m/分）。

# 岩倉山コース

かつての「区民憩の場」を復活させました。頂上からは、左に「周防大橋」、右手に「きららドーム」、眼下に「自然観察公園」が迫ります。頂上までは、1km弱（約10分）で、途中は明るい雑木林。全シーズン清々しい。

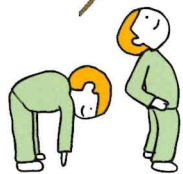
- 14 北登山口 ↔ 山頂（平坦路） 600m
  - 15 西登山口 ↔ 山頂 400m
  - 16 南登山口 ↔ 山頂（急坂） 200m
- （岩倉駅 → 北登山口 300m  
公民館 → 北登山口 徒歩5分）



※所要時間は普通に歩いたものとして算出（70m/分）。

# 17 六畳岩コース

周辺には弥生時代の遺跡や、大正時代の石碑、手掘りのトンネル、船岩観音などあります。六畳岩からの眺望は九州・国東半島まで見渡せます。



至宇部

5.1km

所要時間:72分

消費カロリー  
216kcal

スタート

玉川橋

至小郡

山口宇部  
有料道路

出発点  
看板が目印

引野橋  
明栄寺

井関川

木床橋

農免道路



！ 通行に注意して下さい。

※所要時間は普通に歩いたものとして算出 (70m/分)。