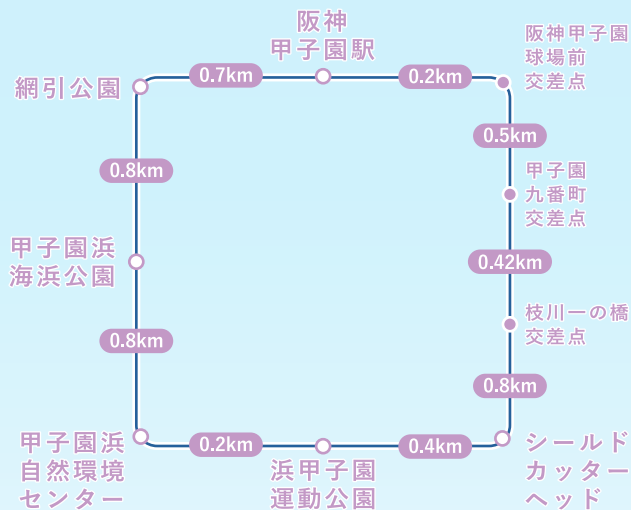


4.8km 甲子園を満喫するコース



体調はいかがですか？

安心してウォーキングをするためにセルフチェックを！

- ♡ 睡眠不足
- ♡ 頭痛
- ♡ 動悸・脈拍の乱れ
- ♡ めまい
- ♡ 吐き気
- ♡ だるい
- ♡ 空腹
- ♡ 下痢
- ♡ アルコールが残っている

POINT

- ・こまめな水分補給を心がけましょう。
- ・熱中症に気を付けましょう。

調子がおかしいと感じたら無理せず
ウォーキングを中止しましょう。

運動効果がアップする歩き方

運動前後にストレッチをしましょう

軽くあごを引いて
15m先を見よう。

腕を軽く曲げ、
しっかり振ろう。

おなかを引き締め、
背筋を伸ばそう。

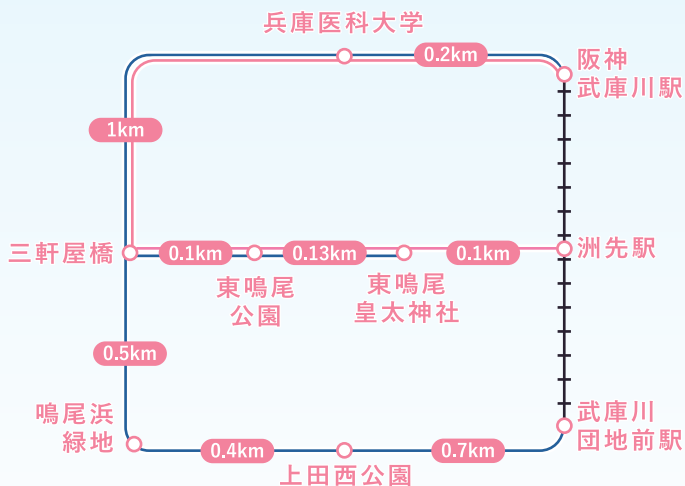
大またで
リズムカルに。

ひざをしっかり伸ばし、
かかとから着地。

つま先で蹴りだす。



3.2km 橋の名前を楽しむコース



消費エネルギーの目安

普通歩行 (70m/分)

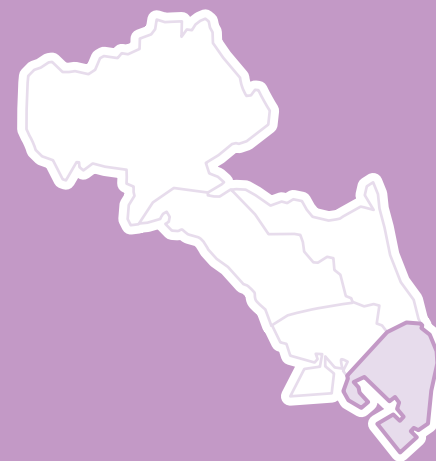
$$3 (\text{運動強度}) \times \text{体重 (kg)} \times \text{時間} = \text{kcal}$$

例) 体重 60kg の人が普通歩行で 1 時間歩いた場合
 $3 \times 60\text{kg} \times 1 \text{時間} = 180\text{kcal}$
 180kcal = コンビニおにぎり 1 個
 板チョコ 2/3 枚



にしのみや
健康ウォーキング
マップ

鳴尾



西宮市保健所
健康増進課
TEL:0798-26-3667



2023 発行

※距離はおおよそのものです。参考にお使いください。
 ※体調や気分に合わせて、ご自身でスタート位置とゴール地点を決めてください。

1 網引公園

1986年にアジサイの公園として整備された。1923年廃川となった申川は、この公園を斜めに流れていたのではないかとされている。



2 甲子園浜海浜公園

甲子園球場の南に東西に広がる海浜公園。浜地区と砂浜のふるさと海岸地区の境目のこの辺りには健康器具がたくさん設置されている。



3 浜甲子園運動公園

浜甲子園運動公園の一角にある、大きな帆船の遊具が子供たちにも大人気の遊び場。通称「船公園」とも言われている。



神社・仏閣
健康器具



1 鳴尾新川

新田開発に使った用水路。とても優雅な名前の橋が多いが、明治時代にあった鳴尾百花園に関連しているのではないかとされている。



2 三軒屋橋

鳴尾新川が直角に曲がる場所に架かる橋。境橋からは西に流れるが、ここから東に歩くとショートカットコース。



3 鳴尾浜緑地

鳴尾川にあった昔の水門がモニュメントとして残されている緑地。昔はこの辺りに鰯の加工場があった。

