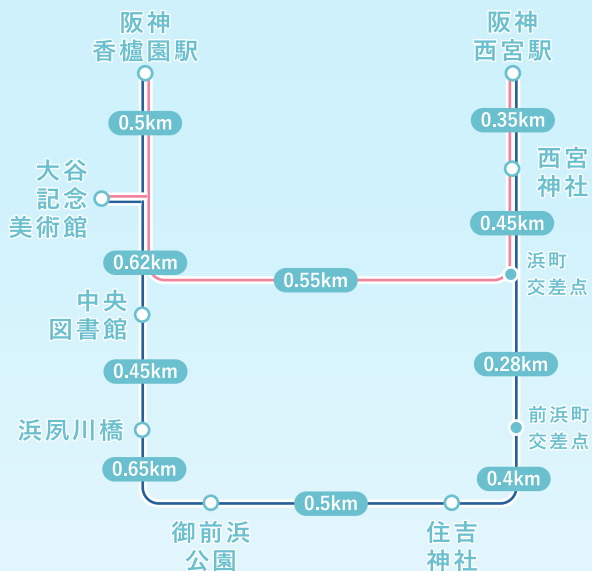


4.2km えべっさん筋と夙川を歩くコース



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。



消費エネルギーの目安

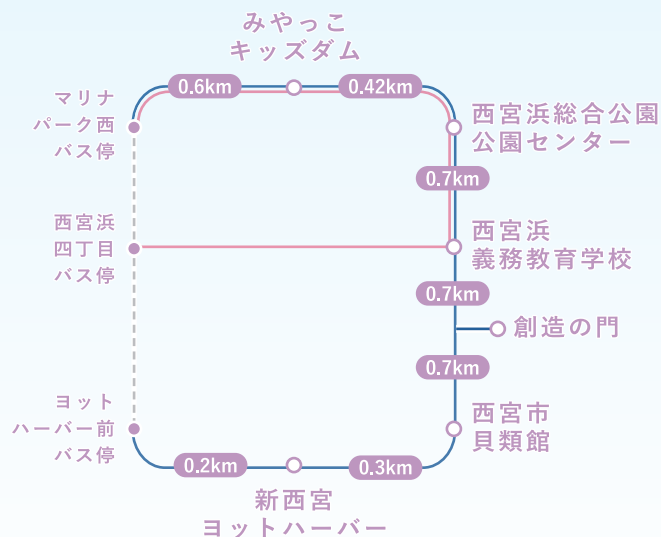
普通歩行 (70m/分)

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

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



3.6km 海とアートに戯れるコース



※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。

にしのみや
健康ウォーキング
マップ

本庁南



西宮市保健所
健康増進課
TEL:0798-26-3667

2023 発行





1 西宮神社

福の神のえべっさんを祀る戎神社の総本社。
東に向けて建つ表大門は、通称赤門と呼ばれており豊臣秀頼の奇進と伝わる。



2 御前浜公園

平安時代から残る貴重な自然海浜。
幕末期に建てられた砲台も残る。



3 浜夙川橋

臨港線にかかる浜夙川橋からの風景は西宮のビューポイントの一つ。
村上春樹氏の作品に出てくる趣のある石の橋が目に見える。



1 新西宮ヨットハーバー

西日本最大級の新西宮ヨットハーバーは、約700隻を係留することができ、
全国に約160ある「海の駅」の一つでもある。



2 創造の門

アート作品がいっぱいあるアートストリートの東に立つアート。
西宮浜のアート計画の中心であった福嶋敬恭（のりやす）さんの作品。



3 みやっこキッズダム

広大な西宮浜総合公園の西の端にある子供の遊び場ゾーン。
お城のような大きなカラフルな遊具が大人気。

