

船岡山に速歩のコースが!

コースは中面の地図をご覧ください!



速歩体験会の様子



コース案内の様子



スタート地点の大看板

令和元年10月に、船岡山公園「インターバル速歩」新コースを整備しました。

このコースは、1周300mの一般向けと、1周600mの健脚向けの2種類があり、各人の体力に合わせて取り組むことができます。

是非、お友達とご一緒に、森林浴を楽しみながら、歩いてみてください!

森林浴の効果

参考:糖尿病ネットワークホームページ
(<https://dm-net.co.jp/calendar/2016/025886.php>)

森林浴は、血糖値や血圧、ストレスを低下させ、自律神経のバランスを整え、リラックス効果をもたらします。



必見! 速歩を継続的に取り組むコツ 3ヶ条

その1 自分に合ったコースを見つけよう!

このマップでご紹介するコースはもちろん自宅の近くで速歩がしやすい道や時間帯を見つけよう

広場や公園がおすすめ!

その2 自分のペースで取り組もう!

がんばりすぎて膝を痛めないようにね

信号や車両、凹凸が少ない場所を探してみよう!

その3 楽しく速歩をしよう!

一人でアップテンポ(さっさか)、ローテンポ(ゆっくり)の曲を交互に聴きながら♪友達を誘って船岡山で一緒に速歩♪ など

★ウォーキングのマナー:交通ルールは守り、他の通行人の妨げにならないように!
夜間は反射板をつけ、自分の身を守ろう!

問合せ先

北区役所保健福祉センター健康長寿推進課 健康長寿推進担当

電話 075-432-1438



インターバル速歩®は、ゆっくり歩き(通常歩行:3分)とさっさか歩き(速歩:3分)を組み合わせたトレーニング方法です。

インターバル速歩 マップ

健康長寿への道! 森林浴コース船岡山編

北区役所では、平成30年度から京都産業大学と連携し、地域の速歩の指導者となる「インターバル速歩マスター」の養成に取り組んでいます。
令和2年1月現在、32名の速歩マスターが活躍中!そんな速歩マスターの皆さんがおすすめするコースをご紹介します!



速歩のポイント!

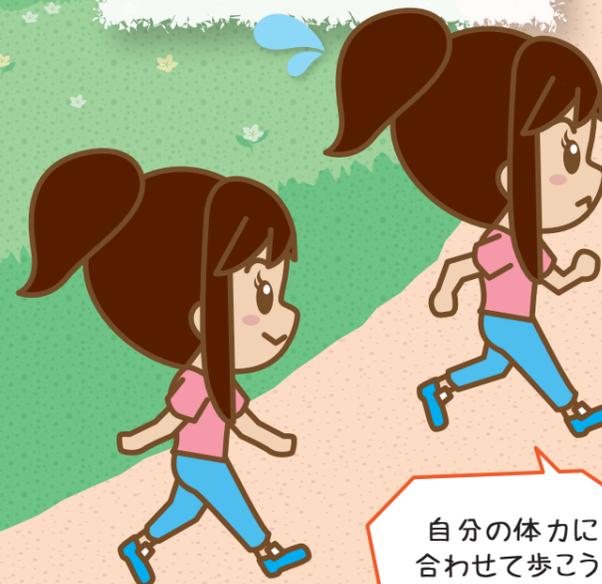
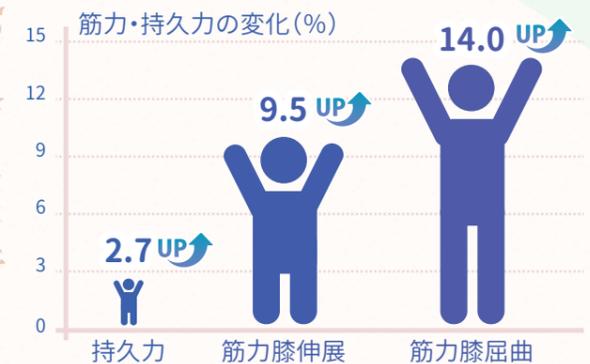
- ・視線は遠くに、あごは引く
- ・胸を張り、背筋を伸ばす
- ・肩の力を抜き、腕は前後に大きく振る
- ・かかとから着地、歩幅は通常よりもやや広く

安全に速歩を行うために!

- ・体調不良の時は休む
- ・季節や天候に合った服装で(靴はジョギングシューズなど柔軟性があるものを)
- ・歩く前後には、準備・整理体操を
- ・こまめに水分補給を心掛ける

速歩は、筋力や持久力UPに効果的!

1日速歩を15分、週4日以上を5カ月継続することで、効果が認められることが分かっています。
実際に、平成30年度の養成講座で半年間、速歩に取り組んでいただいた結果、筋力や持久力の向上が見られました。



自分の体力に合わせて歩こう!

登り坂、下り坂の両方が楽しめる！

船岡山の速歩コース！

人や車との接触に注意しよう！

1日に速歩(さっさか)を15分とすると…
(歩き方の一例)

ゆっくり(3分)+さっさか(3分) ×5セット+ゆっくり(3分)

計33分,歩く距離は3,300m【※】

【※】100m/分で計算しています。

赤:健脚コース(1周約600m)

青:一般コース(1周約300m)

立ち寄りスポット

今宮神社

平安時代,都に流行った疫病を鎮めるために御霊会を営んだことが今宮神社のはじまり。



神占石「阿呆賢さん」

神占石に心を込めて病気平癒を祈り,軽く手の平で石を撫でて身体の悪きところを摩れば,健康の回復を早めると言われている。

立ち寄りスポット

大徳寺

鎌倉時代,後醍醐天皇により禅寺として建てられる。

戦国時代,「本能寺の変」で亡くなった織田信長の葬式が大徳寺で行われた。

大徳寺の山門 「金毛閣」 日本で2番目に 古い山門



応仁の乱後の1529年,連歌師・宗長によって下層が寄進され,1589年,千利休が上層を完成させて「金毛閣」と名付けられた。



健脚コースの感想

階段あり,登りがきつく,厳しいコースですが,鍛えるには最良のコース!上級者向け!

下り坂はゆっくり降りて,膝を痛めないように注意しましょう。

一般コースの感想

健脚コースと比べると,平坦なコース!初心者向け!

平坦な道の時は,前を向いて胸を張って歩こう!



立ち寄りスポット

建勲神社

明治2年,明治天皇の御下命により創建された神社で,織田信長公をお祀りしている。



賑わう「船岡大祭」

ご祭神信長公の功勲を後世に伝えるため,毎年10月19日に「船岡大祭」が行われる。

毎年,仕舞「敦盛」や舞楽が奉納されるほか,年によって,宝物展示や火縄銃演武の奉納などが行われる。

地元はもちろん全国の信長のファンが各地から集結!

船岡山ってこんなトコ!

標高約112m,東西400mの丘陵。その優美な姿が船の形に似ているので,この名が付いたと言われています。

平安京造営の際,第50代・桓武天皇が国見をした丘とも言われ,四神相応の守護神のひとつ「玄武」が宿ると崇められてきました。平安時代には貴族の行楽地,室町時代には戦略上の要地として応仁の乱などの古戦場としても知られています。

立ち寄りスポット

文七かすみ桜

船岡山山頂からの景色は抜群!また,「文七かすみ桜」と名付けられた今は「小さな桜」もご覧ください。お花見ができる日を心待ちにしながら,桜の成長を皆さんで見守りましょう。

なお,この「文七かすみ桜」は,令和元年12月,渡文(株)の渡邊隆夫社長から寄付されたものです。

山頂からの景色



文七かすみ桜