

速歩マスターのイチ押し!! おすすめルート!

詳しくは、中面の地図をご覧ください!

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。



ルート 1



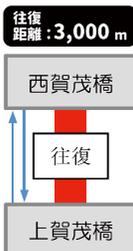
- ・文化・食・癒! 賀茂川を満喫したい方におすすめ! 上賀茂神社や鞍馬湯等に立ち寄って,楽しみながら,歩こう♪
- ・道のりは長いけれど,景色も楽しめ,歩き切った後は爽快感!



ルート 2



- ・人が少ないので歩きやすいかも!?
- ・西賀茂橋付近には飛石があります。賀茂川のせせらぎを聞きながら心もリラックス!



ルート 3



- ・道が舗装してあるので,リズムカルにインターバル速歩を楽しめます!
- ・春の桜は最高! 特に,北山大橋~北大路橋にかけての対岸に見える八重紅しだれ桜は圧巻♪ ※八重紅しだれ桜は,賀茂川東岸です。



★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



発行: 北区役所保健福祉センター健康長寿推進課 TEL: 432-1438 FAX: 432-1590
令和2年2月発行 この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ!
京都市印刷物 第315026号



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! 賀茂川編~

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ルートをご紹介します!

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結果,筋力や持久力の向上が見られました。

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



自分の体力に合わせて歩こう!

安全に速歩を行うために!

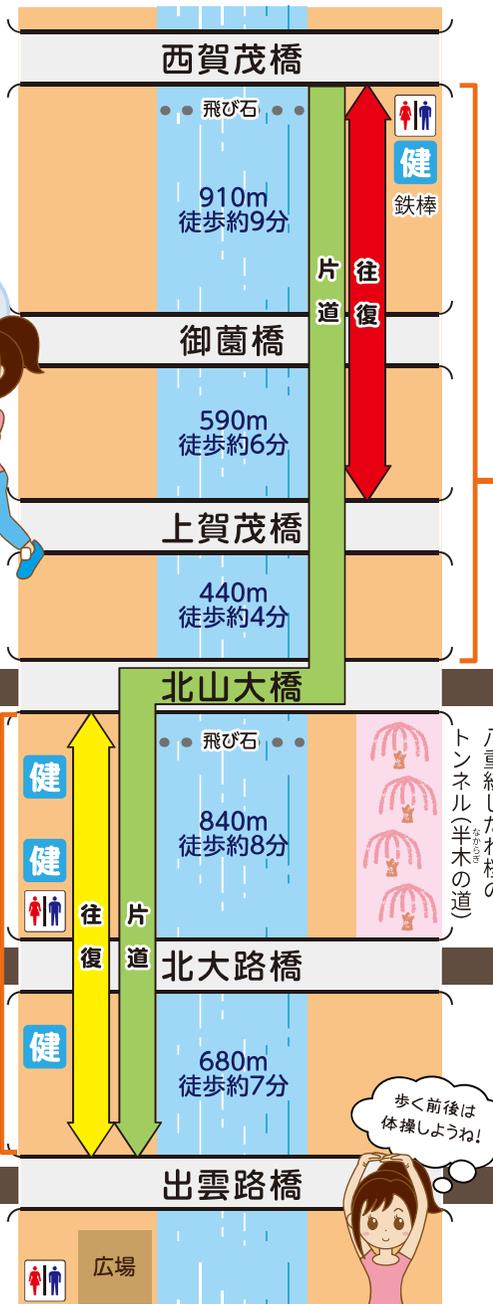
- ・体調不良の時は休む
- ・季節や天候に合った服装で (靴はジョギングシューズなど柔軟性があるものを)
- ・歩く前後には,準備・整理体操を
- ・こまめに水分補給を心掛ける

インターバル速歩®はNPO法人老年体育大学リサーチセンターの登録商標です。

賀茂川速歩ルート! (北区周辺)

- …ルート1 (片道 3.46km)
- …ルート2 (往復 3.0km)
- …ルート3 (往復 3.04km)

- …公衆トイレ
 - …健康遊具
 - …道の状況
- 今回紹介するルート以外でもいろんなルートで歩いてみてね♪!



立ち寄りスポット

疲れた後は、温泉でほっこり



鞍馬湯

令和2年9月30日に閉店されました。

お風呂: 深風呂, ジェットバス, 泡風呂, サウナ, 水風呂
アクセス: 市バス「出雲路橋」徒歩3分



私が紹介するおすすめスポットはこちら!

立ち寄りスポット

御菌橋東詰を少し下がったところに野菜自動販売機があるよ!

時期によって、販売している野菜はいろいろ。1月は「すぐき」を販売! 野菜やお肉をバランスよく食べて、目指せ健康長寿!



土の感触を味わいながら



賀茂別雷神社(上賀茂神社)の周りには美味しい焼き餅屋さんがあるよ!



自転車や人との接触に注意!



春は桜がきれいです! 是非、賀茂川へ!



立ち寄りスポット

世界文化遺産の賀茂別雷神社(上賀茂神社)



賀茂別雷神が降臨したと伝えられる本殿の背後に位置する神山を模したもの。立砂の頂には、松葉が建てられている。



毎年5月15日の恒例行事賀茂祭(葵祭)

賀茂別雷神社(上賀茂神社)の年間祭典で最も重要な祭儀。京都三大祭りの一つ。十二単を纏った齋王代をはじめとした一座が、京都御所から下鴨神社、上賀茂神社へと向かう。

無理のない範囲で利用してみましょう! 健康遊具のご紹介

ストレッチや筋トレの効果

