



# コース図

\* ①, ②, … ⑱にはスタッフを配置しています。

\* ①, ②, … ⑰は消防の通報ポイントです。

緊急の際には付近の消防署にも知らせてください。

## 大文字山 (だいもんじやま)

如意ヶ岳西方の山で、三角点の標高は465.44mです。

山頂からや火床からは京都市内を一望できます。

8月16日の五山の送り火は、京都の夏を代表する風物詩の一つです。先祖の供養や家族の無病息災等が記された護摩木が、送り火の当日、保存会の皆様によって山上へ運ばれます。

火床の数：75ヶ所、薪数：600束

### —ご 注 意—

- 事前にお知らせしていますように、コースの大半が山道です。道幅の狭い上り道や、中間地点からは足場の悪い下り坂があります(コース図をご確認ください)。
- スタートからゴールまで、途中にトイレはありません。
- 歩こう会は競争ではありません。ご自身の体調を十分にお考えのうえ、決して無理をしないで楽しみください。
- コース全体にスタッフを配置していますので、お困りのときにはお知らせください。万が一、事故が生じた際にはスタッフの指示に従って行動してください。

### 正しいウォーキングの方法

腕の振りに合わせた一定のリズムで呼吸しましょう

目はやや遠く(10~15m先)をみましよう

あごは引きましよう

胸を張り背筋をのばしましよう  
姿勢がよくなります

手のひらは軽く握りましよう

腕は90度に曲げ前後に大きく振りましよう

おなかの筋肉をひきしめましよう

リズムカルに歩きましよう

脚はしっかりとのばしましよう

着地はかかとからおろしましよう

歩幅はできるだけ広くとり力強く歩きましよう

### こんな症状のとき運動を止めましよう

めまいがする

頭痛がする

吐き気がする

冷や汗がでる

胸が苦しい

筋肉や関節に激しい痛みを感じる

脈拍が乱れる

いつもより疲労感が強い

よろよろ

足がもつれる