



## 爪木崎自然公園

気軽にウォーキングが楽しめる



# ウォーキングで健康づくり

新しい年を迎え、心機一転、今年こそは健康のために何か始めようと考えている方も多いのでは？今回は、気軽に始められて、自分のペースで無理なく続けられる「ウォーキング」についてご紹介します。

### ウォーキングの効果

生活習慣病を予防する  
有酸素運動なので、肥満防止や高血圧、糖尿病といった生活習慣病の予防に最適です。  
骨粗しょう症対策  
歩くことで無理なく骨に刺激が加わり、骨が強化されるときも骨の老化を防ぐことができます。  
ストレスを解消する  
リフレッシュ効果を得られ、自律神経系のバランスを整えます。

### 歩き始める前に

ウォーキングも運動です。治療中の病気のある人などは医師に相談しましょう。  
自分の健康状態を把握しましょう。無理は禁物です。体調の悪い日は、無理はせず中止しましょう。  
ストレッチ体操などで体をほぐしましょう。

### 長続きのポイント

会話を楽しむ  
一人だとなさげな歩調になってしまうので、仲間とおしゃべりしながら一緒に歩きましょう。  
色々なコースを歩く  
下田には歩きたくなるコースがたくさんあります。自然の中を歩いたり、まちを探検したり、新たな発見を楽しみましょう。  
イベントに参加する  
各地でさまざまなウォーキングイベントが開催されています。

### さあ、歩いてみましょう

12月20日から爪木崎では水仙祭りが開催されています。天気の良い日には、親子、夫婦、友達どうしで、水仙の花の咲き誇る自然豊かな爪木崎周辺のコースを歩いてみてはいかがでしょうか。



九十浜海水浴場から続く海岸線では様々な種類の野草や海の生き物観察、そして雄大な海岸線を楽しめます。また、ここからは須崎御用邸を望むこともできます。



お正月に縁起物として飾られるマンリョウ(万両)はヤブコウジ科の常緑低木です。ここグリーンエリアでは多くの場所でマンリョウを観察することができます。

### 【爪木崎周辺コース】

- ◇グリーンエリア遊歩道 (約2km)  
グリーンエリアバス停または駐車場より九十浜や赤崎などの海岸沿いを歩く約1時間のコースです。
  - ◇須崎遊歩道 (約2.7km)  
グリーンエリア遊歩道より少し上級者コース。爪木崎花園から須崎までの約1時間30分のコースです。
- 【問合せ先】 観光交流課 ☎22-3913

### ウォーキング大会に参加しよう!

「開国のまち・下田水仙マーチ」	
開催日	1月13日(土) (午前9時30分 道の駅開国下田みなとスタート)
距離	10キロ
参加費	300円
申込・問合せ	伊豆歩俱樂部 電話(22)5465
「水仙咲き誇る下田(爪木崎・須崎)新春ウォーク」	
開催日	1月13日(土) (午前9時~11時15分 伊豆急下田駅スタート)
距離	11キロ
参加費	無料
問合せ	伊豆半島花&てくもぐウォーキング 実行委員会事務局 電話0557(53)1116
「第9回下田水仙マーチ」	
開催日	1月14日(日) (午前9時30分 道の駅開国下田みなとスタート)
距離	13キロ・20キロ
参加費	500円
申込・問合せ	伊豆歩俱樂部 電話(22)5465

### 開国のまち・下田健康ウォーキング

## 「健脳ウォーキング教室・第1回目」

この教室は2月・3月とシリーズで開催し、桜の花が咲く頃には、自信を持って歩く事が出来る体力づくりを皆さんと一緒にしていきます。

開催日 平成19年1月13日(土)  
対象 20歳以上の下田市民で、30分以上を続けて歩くことのできる方

\*病院にかかっている方は、医師に相談しましょう。  
定員 100名(先着順)  
開催時間 午後0時30分  
午後2時40分  
場所 道の駅開国下田みなと

内容  
●講演会  
「健康体力づくりを成功させるウォーキングの方法」  
●運動実技  
「大腰筋を使った歩き方」  
「アストレッチウォーキング」  
参加費 300円  
募集期間 12月15日(金)~平成19年1月12日(金)  
(12月29日(平成19年1月3日、土日祝日を除く))  
申込先 健康増進課健康づくり係 ☎22217