

歩 運動の効果

筋肉量を増やして 免疫力をアップ!	筋肉量が増えることで、体温が上がり免疫力が向上し、病気になりにくい体を作ることができます。ダイエット効果もあります。
脳が活性化	脳の血流量が増加し、脳が活性化します。よく歩くことで認知症になりにくくする効果が実証されています。
体力(運動)と思考力(勉強)	脳の血流量が増加して思考力や集中力が飛躍的に高まるので、学習や仕事ははかどります。
ストレス解消	幸せホルモンと呼ばれるセロトニン(神経伝達物質)が分泌され、悩みや不安が和らぎ、感情や気分をコントロールし、心のバランスを保つことができます。
不眠症の改善	幸せホルモン(セロトニン)は、夜に分泌される睡眠物質の材料となり、ぐっすり眠ることができます。
キレイ(美容)の効果	血行が良くなり新陳代謝が活発になることで、冷え性が改善し、美肌効果もあります。

体の健康と運動

「1,000歩の目安は約10分の歩行」とされており、今よりプラス10分～20分の歩行は、高血圧や糖尿病など病気の予防に効果があります。ただし、食習慣や喫煙などの生活習慣の改善も同時に行う必要があります。
 ※運動することは、効果がある反面、体への負担もあります。運動強度が増すと、体への負担も増加します。基礎疾患のある方は、事前に必ず医師の許可(メディカルチェック)を受けてください。

歩 ウォーキング・ランニングのポイント

●ウォーキングのフォーム・服装のポイント



- 運動前の準備体操、運動後の整理体操やストレッチをしっかりと行いましょう。
- こまめに水分補給をしましょう。
- 交通ルールやマナーを守り、他の歩行者や自転車、車などに十分に注意してください。
- ランニングやウォーキング専用の携帯アプリ(距離・時間・高低差・ペースの計測ができるものなど)もお勧めです。
- スマートフォンを持ってウォーキングやランニングをする場合、揺れて邪魔にならない様な収納(ウエストポーチ、アームバンド等)も市販されていますのでお勧めです。
- 歩きながらスマートフォン等を操作する「歩きスマホ」は危険ですのでやめましょう。
- 自分の体力やその日の体調、気分に合わせて、無理なく楽しく運動しましょう(無理、やり過ぎは禁物)。

動画でポイントを紹介!

【作成:舞鶴ちゃったスポーツクラブ】



本チラシ以外のコース紹介

観光や自然観察などのコースを紹介したマップもありますので、コースの参考に是非ご覧ください。

■まち歩きマップ
【発行:舞鶴観光協会】



■自然観察ガイドブック
舞鶴フィールドミュージアム
【発行:舞鶴市】



発行

舞鶴スポーツネットワーク

〒624-0913 京都府舞鶴市字上安久420番地 舞鶴文化公園体育館内
TEL・FAX)0773-60-2226 [Mail] maizuru-spokyo@zeus.eonet.ne.jp

編集協力

舞鶴市スポーツ振興課・健康づくり課

まいづる ウォーキング&ランニングマップ

お勧めのウォーキング・ランニングコースやポイントを紹介!

ウォーキングやランニングは、自分のペースで気軽に取り組むことができる運動です。ダイエットに、健康のために、大会に向けて、大切な人との時間に、とにかく楽しいから...など、目的は人それぞれ。このマップには、スポーツ施設周辺のコースをピックアップして掲載していますので、これらのコースも参考に、ウォーキング、ランニングライフをお楽しみください!



2 青葉山ろく公園・朝来エリア

1 赤れんが・前島みなと公園エリア

掲載コース

4 舞鶴文化公園

3 東舞鶴公園

5 伊佐津川・舞鶴公園エリア



本チラシQRコード



① 赤れんが・前島みなと公園エリア

○Aコース → 約1.0km 歩 6分 走 15分
 ○Bコース → 約3.7km 歩 22分 走 55分

赤れんがパークや自衛隊棧橋、海などを眺めながら運動できる気持ちのよいコース。体力がある方は、潮路通り～大波街道、さらには大浦半島方面に向けてチャレンジしてみてください。

1周1kmで走りやすいコース! ランナーも多い

フェリーターミナル

東港

【東体育館】
9:00~21:00
⑩第3木曜日
シャワー(有料)・更衣室

あそびあむ 京都府舞鶴総合庁舎 総合文化会館 赤れんが博物館

舞鶴赤れんがパーク

大浦地域へと続くシーサイドコース

夕潮台公園もおすすめ! アップダウンあり!

地下道を横断

舞鶴市役所

赤れんが配水池

坂を上るといい景色!

美しい桜並木!

迫力ある護衛艦!

海上自衛隊 舞鶴地方総監部

中総合会館

身体障害者福祉センター

③ 東舞鶴公園

○Aコース → 約460m 歩 3分 走 7分
 ○Bコース → 約1.2km 歩 7分 走 19分

5月にはツツジの花が咲き誇る運動公園。展望広場への坂道・階段や池周りなどバリエーション豊富な公園です。

公園内のツツジ

体力があれば展望広場へも上ってみよう!

公園内

展望広場

野球場

テニスコート

児童広場

グラウンド

赤池

④ 舞鶴文化公園

○Aコース → 約500m 歩 3分 走 8分
 ○Bコース → 約820m 歩 5分 走 12分

【文化公園体育館】
9:00~21:00
⑩第2木曜日
シャワー(有料)・更衣室

文化公園体育館

スタート地点

グラウンド

中央広場

舞鶴文化公園

プール

文化公園体育館

トレーニング! 上級ランナーは国道から坂道ダッシュ!

ベースの確認をしやすいコンパクトな周回コース。アップダウンもいいアクセントです。

② 青葉山ろく公園・朝来エリア

○Aコース → 約2.8km 歩 17分 走 42分
 ○Bコース → 約3.3km 歩 20分 走 50分

自然豊かな場所にある青葉山ろく公園。気持ちのよい緑に囲まれたコースで、四季の移ろいを感じながら運動を楽しんでみてください。

季節・時間帯によってはクマにご注意ください

体力自慢はこの先杉山方面へ!

自然豊かな公園内のウォーキングもおススメ!

青葉山ろく公園

朝来小学校

田口神社

朝来小学校

青葉山ろく公園

自然学習館

自然観察園

スポーツ広場

バターゴルフ場

遊びの広場

肉店

ちびっこ広場

グリーンスポーツセンター

芝生広場

キャンプ場

美しい桜並木!

⑤ 伊佐津川・舞鶴公園エリア

○Aコース → 約840m 歩 5分 走 13分
 ○Bコース → 約1.6km 歩 10分 走 24分

多くの方が利用する伊佐津川沿いに加え、今回ご紹介するコースもお試しください。伊佐津川運動公園内のコースは200m毎に表示もあり、アスリートの練習にも使えます。

海舞鶴・ゆうさいウォーキングコース。スタート地点にはゆうさいくんの案内看板あり

公園内には1周440mのコースもあり。トレーニングに最適!

きれいな桜並木

伊佐津川の堤防コースも歩きやすく爽快! [相生橋~二ツ橋] 700m

西舞鶴駅まで続く遊歩道「海舞鶴線」

ここから更に上流へ続く堤防コースもおススメ! [二ツ橋~九杵橋] 2km

伊佐津川運動公園

相生橋

伊佐津川

二ツ橋

伊佐津川運動公園

多目的グラウンド

伊佐津川運動公園

人工芝グラウンド

芝生広場

西図書館

城北中学校

舞鶴公園、田辺城跡を通り抜け!

舞鶴公園

田辺城資料館

明倫小学校

舞鶴市役所 西支所

西市民プラザ