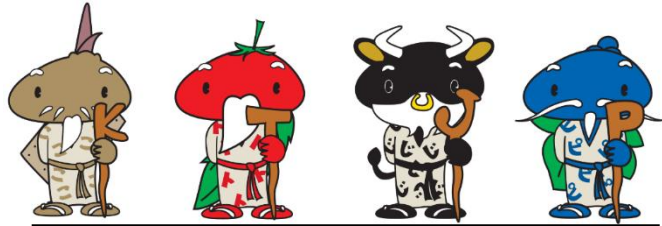


びんご圏域 ウォーキングマップ



備後府中焼き
マスコットキャラクター
ミンチュー



神石高原四仙人衆
こんにゃく仙人 トマト仙人 神石牛仙人 ピオーネ仙人

広島県

岡山県



世羅町イメージキャラクター
せら坊



井原市マスコットキャラクター
でんちゅうくん



三原市
やささだるマン



笠岡市
カブニくん



尾道市
はっさくん おのみっちい



ばらのまち福山
イメージキャラクター
「ローラ」

はじめに

びんご圏域とは

びんご圏域とは、人口は約87万人、面積約2,509km²の広島県三原市・尾道市・福山市（連携中核都市）・府中市・世羅町・神石高原町と岡山県笠岡市・井原市の6市2町で構成されています。圏域南部の市町（三原市・尾道市・福山市・笠岡市）は瀬戸内海に臨み、圏域中部から北部に位置する市町（府中市・世羅町・神石高原町・井原市）は中国山地の美しい自然を後背に擁しています。

地域経済の活性化を始め、都市機能や住民サービス（健康づくり・介護予防・地域おこし等）について連携し、各地域の独自性を活かし取り組んでいます。

びんご圏域ウォーキングマップについて

近年、生活様式の変化や交通機関の発展等による運動不足から、肥満や生活習慣病等のリスクが高まっています。内閣府の調査によると、国民の4人に3人は運動不足を感じているという結果が出ています。運動不足だと自覚していても、普段から体を動かさず習慣がない人は、なかなか重い腰が上がらないものです。しかし、運動の中でもウォーキングは、効果的な有酸素運動であり、手軽で、取り組みやすく、継続しやすい運動といわれています。

この度、びんご圏域における健康づくりの更なる推進をめざし、各市町のウォーキングマップを作成しました。6市2町それぞれの美しい自然や名所等に触れながら、仲間と楽しみながら歩くことができるコースになっています。ぜひ、このウォーキングマップを持って、びんごのまちを探索してみてください。

目次

| | |
|---------------------------------|--------|
| ●6市2町のウォーキングマップ・・・・・・・・・・・・・・・・ | 3p～ |
| ・三原市・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 3～5p |
| ・尾道市・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 6～7p |
| ・福山市・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 8～10p |
| ・府中市・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 11～12p |
| ・世羅町・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 13p |
| ・神石高原町・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 14p |
| ・笠岡市・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 15～16p |
| ・井原市・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 17～18p |



三原市

●面積

471.02km²

●人口

95,053人

(2018年4月1日現在)

三原市はこんなところ！

「島あり、街あり、高原ありの便利でよきまちなまち三原」

島あり、街あり、高原ありと様々なライフスタイルの実現が可能なまち。

交通面では空港、新幹線、港などが揃い、東京、大阪へ片道2時間以内と大都市に近い田舎暮らしが可能で、島暮らしでも新幹線駅から高速船で約20分と交通の便の良さも自慢の一つ。



ぐるいん★ポポロコース



1km〜♪

ウォーキング
初体験！

グラウンド

芝生公園

スタートゴール

ぶらさがり

上体ひねり

ウテタテボード

ソロソロ平均台

ジワジワ前屈

池

ふじ棚

ポポロ

P



おすすめ
ポイント♥

ポポロに併設する三原市宮浦公園は、年中通しての市民の憩いの場。四季折々に咲く花や色を変える木々…街中で自然を満喫できるスポットです。

また、園内にはウォーキングの効果をアップさせるストレッチ看板や、5種類の健康遊具が設置してあります。ぜひお試しを！！



小早川家ゆかりの 城下町コース

2km

築城
450年

中之町トンネル



*三原城の築城が始まってから平成 29 年で、450 年を迎えました。城主であった小早川隆景は「神明祭」を大切なものとし、近隣から人が集まる様子を見てその年の豊凶を考量されたと言われていいます。



三原小

広大附属
三原中

神明大橋

三原城跡

ゴール
隆景
広場

三原駅

スタート



三原城跡（国史跡）

毛利元就の三男である小早川隆景が永禄 10 年（1567 年）に築城し、瀬戸内海の小さな島々を繋いで作られ、その姿が海に浮かんで見えたことから別名「浮城」と呼ばれています。

豊臣秀吉や徳川家康もこの地に泊まり、素晴らしい配置に感嘆されたと言われていいます。

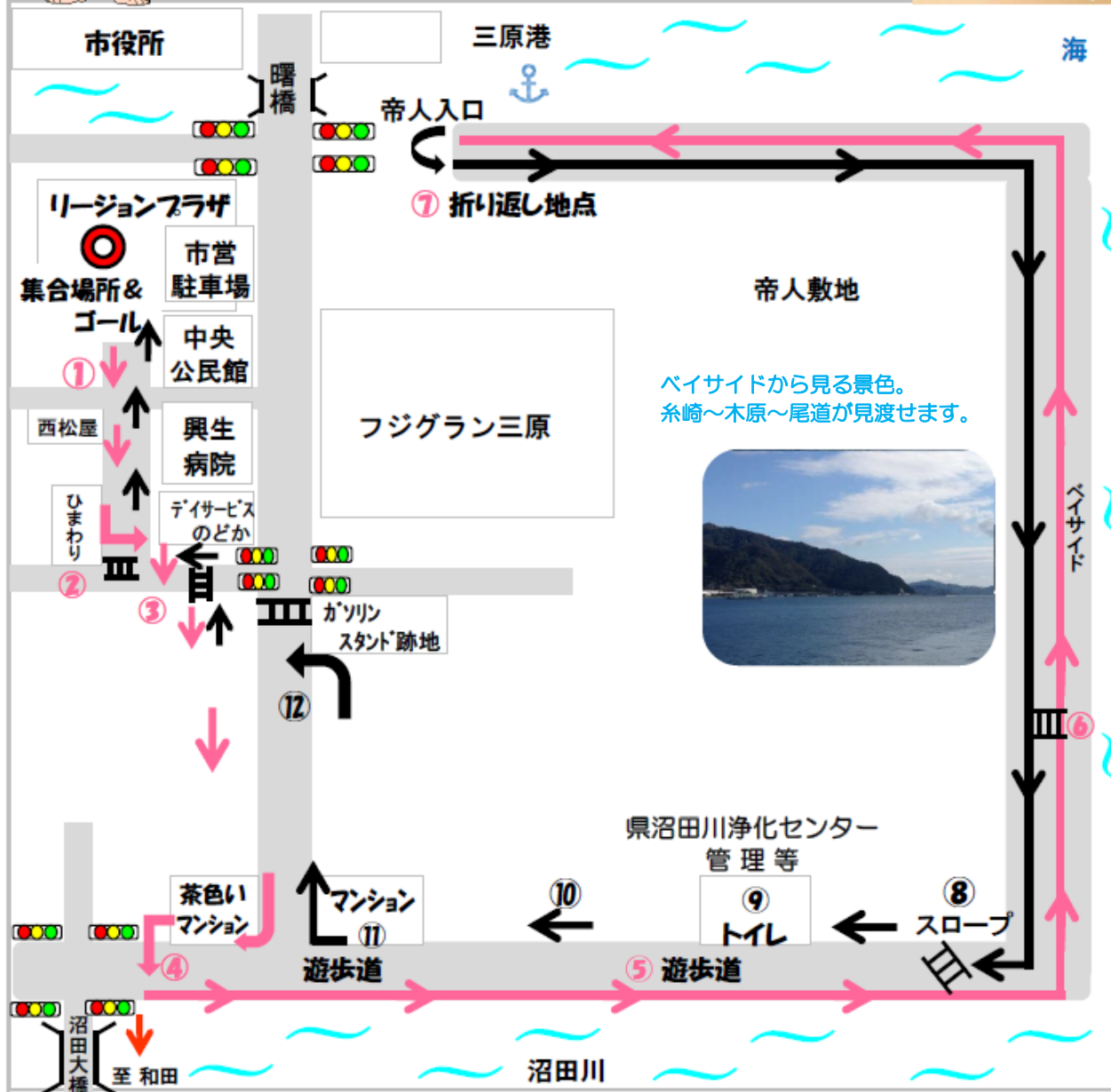


6 km

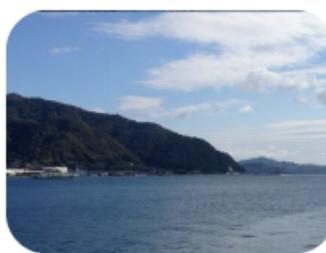


沼田川バイサイドコース☆

潮の香りを
感じて...



バイサイドから見る景色。
糸崎～木原～尾道が見渡せます。



- *河口では、鷺島・^{すくねじま}宿祢島・向島・因島・しまなみ海道の因島大橋ときれいな海、行き交う船を見ることができます。
- *冬の早朝ウォーキング（高血圧症の人は危険です!!）で三原の冬の風物詩‘海霧’に出会えるかも。幻想的な景色をお楽しみください。

尾道市

●面積

285.09km²

●人口

140,381人

(2018年4月1日現在)

尾道市はこんなところ！

歴史の景観の、「箱庭的都市」「村上海賊」「北前船寄港地・船主集落」は「日本遺産」に選ばれる。御調では「天然温泉尾道ふれあいの里」「みつぎグリーンランド」等の癒しとアウトドア施設が整備。市街地では、昭和の雰囲気のある商店街から坂を上ると古寺が多くあり、映画やドラマのロケ地としても度々使われている。島嶼部は柑橘の栽培が盛んに行なわれており「八朔」や「国産レモン」の発祥地。

おのみち散歩散走マップ

尾道東部地域編



- スタート&ゴール
- トイレ
- ビューポイント
- バス停
- 登り坂の勾配
- しまなみサイクルオアシス
- 尾道東部地域の主な農産物
- いちじく
- もも
- みかん

【山波地域】
尾道造船のダイナミックな景観や尾道水道の沖合の山波の州などがあります。農道には個性的な道しるべがあり、とんどは尾道市民俗文化財に指定されています。

【新高山地域】
高須と山波、久保の間に位置する団地です。尾道市立市民病院があり、尾道の医療の一翼を担っている地域です。

【高須地域】
縄文時代の貝塚があるなど、非常に歴史が古い地域です。阿草地域には、日本唯一の編み笠職人がいらっしゃいます。

尾道造船北出入口の守衛の方に声をかけて許可をいただいでから見学してください。

【久保地域】
江戸時代は窪町とも書かれていたそうです。久保小学校の校舎は、昭和初期の鉄筋コンクリート建築で、土堂小学校とともに県内では他に例がないといわれていて、商都尾道の経済力を物語ります。

おすすめコース

| | | | |
|--|------------------|---------|----------------------|
| Aコース | 浄土寺山・健康の道百選コース | 約3.3km | 【徒歩：約2時間 400kcal消費】 |
| 尾道市役所 → 浄土寺 → 浄土寺山展望台 → 海蔵寺 → 尾道市役所 | | | |
| Bコース | ぶらっと東尾道サイクリングコース | 約8km | 【自転車：約1時間 200kcal消費】 |
| サイクルショップ・ナギ → (良神社)ウバメガシ → 高須八幡神社 → 黒崎水路 → サイクルショップ・ナギ | | | |
| Cコース | 浄土寺山周遊コース | 約9.5km | 【徒歩：約3時間 600kcal消費】 |
| 尾道市役所 → 防地番所跡 → 新高山第二児童公園 → (良神社)ウバメガシ → 尾道市役所 | | | |
| Dコース | 西国街道巡礼コース | 約13.5km | 【自転車：約2時間 400kcal消費】 |
| サイクルショップ・ナギ → 高須八幡神社 → 大日貴神社 → 防地番所跡 → サイクルショップ・ナギ | | | |

おのみち散歩散走マップ

因島地域編



因島（いんのしま）「水軍と花とフルーツの島」

因島は、室町・戦国時代に活躍した因島村上水軍の本拠地であったことから全国でも珍しいお城の型をした資料館があります。瀬戸内海のビュースポットである、白滝山や因島公園・因島大橋記念公園などは、人気のスポットです。また、八朔や交政柑の発祥の地、囲碁の「本因坊秀策」生誕の地としても知られています。

おすすめコース

- Aコース 空中散歩コース 約5.5km**【徒歩:1時間30分 300kcal消費】
因島アメニティ公園 → 因島大橋徒歩入口 → 折り返し → 因島大橋徒歩出口 → 因島大橋記念公園 → アメニティ公園
約150m 約650m 約1.1km 約1.1km 約2.5km
- Bコース 白滝山・白滝フラワーライン絶景コース 約9.5km**【徒歩:3時間 600kcal消費、自転車:50分】
因島アメニティ公園 → 因島大橋記念公園 → 白滝山 → 因島フラワーセンター → 因島アメニティ公園
約750m 約4.3km 約1.7km 徒歩のみ近道
- Cコース 2巨大モニュメントと水軍城めぐりコース 約18.5km**【徒歩:5時間30分 1100kcal消費、自転車:1時間30分】
因島アメニティ公園 → 因島大橋記念公園 → 大浜七曲り → 因島水軍城 → 因島北IC前 → 万田発祥 → 因島フラワーセンター → 因島アメニティ公園
約750m 約2.26km 約3km 約2km 約4km 約3km 約2km
- Dコース 因島水軍城と心臓破りの坂、絶景コース 約15km**【徒歩:4時間30分 900kcal消費】
因島水軍城駐車場 → 青影・奥山ハイキングコース、奥山方面 → 椋浦峠登山口 → 因島水軍スカイライン → 本因坊秀策囲碁記念館 → 因島水軍城 → 駐車場
約2.6km 約2.5km 約1km 約5.5km 約3km 約400m



尾道市



No.3 向島地域編へ

- スタート&ゴール
- ビューポイント
- 登山の勾配
- トイレ
- バス停
- 駐車場
- 港
- レンタサイクルターミナル
- しまみサイクルオアシス
- 因島の主な農産物
- 柑橘
- 除虫菊
- スイカ

因島



サイクリングロード入口
芝生広場で折り返してね!
サイクリング料金所
芝生広場

おすすめコース No.8 生口島地域編へ

- Eコース 生口橋往復コース 約11km**【徒歩:3時間30分 700kcal消費、自転車:1時間】
土生港 → 因島総合支所前 → 生口橋自転車道 → 折り返し → 土生港
約1.5km 約2km 約2km 約5.5km
- Fコース 地蔵鼻コース 約4.8km**【徒歩:1時間30分 300kcal消費、自転車:25分】
地蔵鼻駐車場 → 折古ノ浜 → 地蔵鼻 → 地蔵鼻駐車場
約1.5km 約3km 約300m



※尾道散歩散走マップは10種類あり、他8種類（浦崎、百島、向島、御調、木ノ庄・原田、美ノ郷・西藤、生口島、西部地域）は、尾道市ホームページからダウンロードできます。ぜひ、ご覧ください。

福山市

- 面積
518.14km²
- 人口
468,987人
(2018年4月1日現在)



福山市はこんなところ！
 「製造業で栄える備後圏域の中核都市」
 人口約47万人を擁する備後圏域の中核都市。多くの上場企業を抱える「ものづくりのまち」として発展。交通・物流の拠点性も高く、働くにも住むにも便利な立地。名勝・鞆の浦など歴史・文化的な資源も多い。2016年7月1日に市政施行100周年を迎えた。



福山を歩いてみたい!! 「あの町、この町」

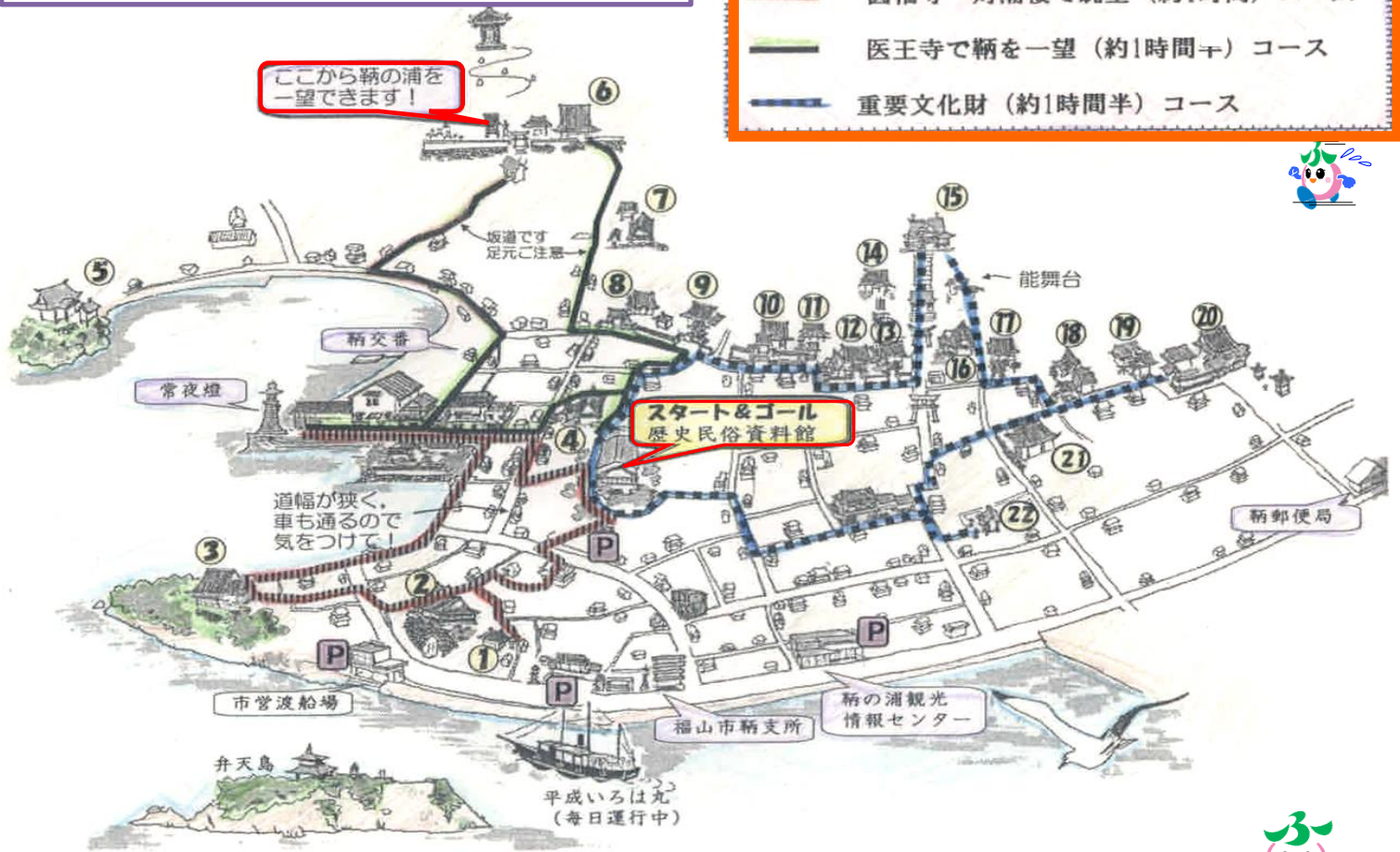
ウォーキング

鞆 学区

【鞆の浦 古寺・神社めぐりコース】

鞆の浦は、日本で最初に国立公園の一つとして指定された瀬戸内海国立公園を代表する景勝地。名所、旧跡、古寺が数多く点在する町並みやさまざまな商家の遺構を垣間見ながら散策できます。

- 圓福寺・対潮楼で眺望 (約1時間) コース
- 医王寺で鞆を一望 (約1時間+) コース
- 重要文化財 (約1時間半) コース



鞆の浦には、由緒ある寺が19ヶ寺、神社が数十社建ち並んでいます。ゆっくり散策してください。

- | | |
|-------------------|--------------------|
| ① 浄泉寺 (じょうせんじ) | ⑫ 妙蓮寺 (みょうれんじ) |
| ② 福禅寺 対潮楼 (ふくぜんじ) | ⑬ 顕政寺 (けんしょうじ) |
| ③ 圓福寺 (えんぶくじ) | ⑭ 小松寺 (こまつでら) |
| ④ 地藏院 (じぞういん) | ⑮ 沼名前神社 (ぬなくまじんじゃ) |
| ⑤ 淀媛神社 (よどひめじんじゃ) | ⑯ 大観寺 (だいかんじ) |
| ⑥ 医王寺 (いおうじ) | ⑰ 本願寺 (ほんがんじ) |
| ⑦ 明圓寺 (みょうえんじ) | ⑱ 慈徳院 (じとくいん) |
| ⑧ 阿彌陀寺 (あみだいじ) | ⑲ 正法寺 (しょうほうじ) |
| ⑨ 南禅坊 (なんぜんぼう) | ⑳ 安国寺 (あんこくじ) |
| ⑩ 法宣寺 (ほうせんじ) | ㉑ 善行寺 (ぜんぎょうじ) |
| ⑪ 静観寺 (じょうかんじ) | ㉒ 小鳥神社 (こがらすじんじゃ) |

福山市 鞆の浦歴史民俗資料館 「鞆の浦 古寺・神社巡りマップ」より引用



福山を歩いてみたい!! 「あの町、この町」

ウォーキング

神辺 学区

【 かなべ名所めぐりコース 】

1 天別豊姫神社



2 吉野山公園



3 福山市神辺歴史民俗資料館



9時～17時（無料）・月曜休館

4 廉塾



5 神辺本陣



★ コースの概要

コースの概要
スタート地点：神辺公民館
コース距離：約4.3Km
所要時間：約1時間30分
※所要時間には休憩・見学時間は含みません。

福山市





福山を歩いてみたい!! 「あの町、この町」

ウォーキング

西 学区

【 歴史と文化をめぐるウォーキングコース 】

福山市



①水野勝成公の正室と側室の墓



②たいこ橋を渡っていると白鳥



③かつての阿部神社。足に自信のある人は石段をあがって参拝を。



④江戸時代初期の福山城築城とほぼ同時期から祭られています。



⑤博物館ではいろいろな催しが行われています。



⑥ 誠之館を開学した人物

西之宮



府中市

●面積

195.75km²

●人口

40,007人

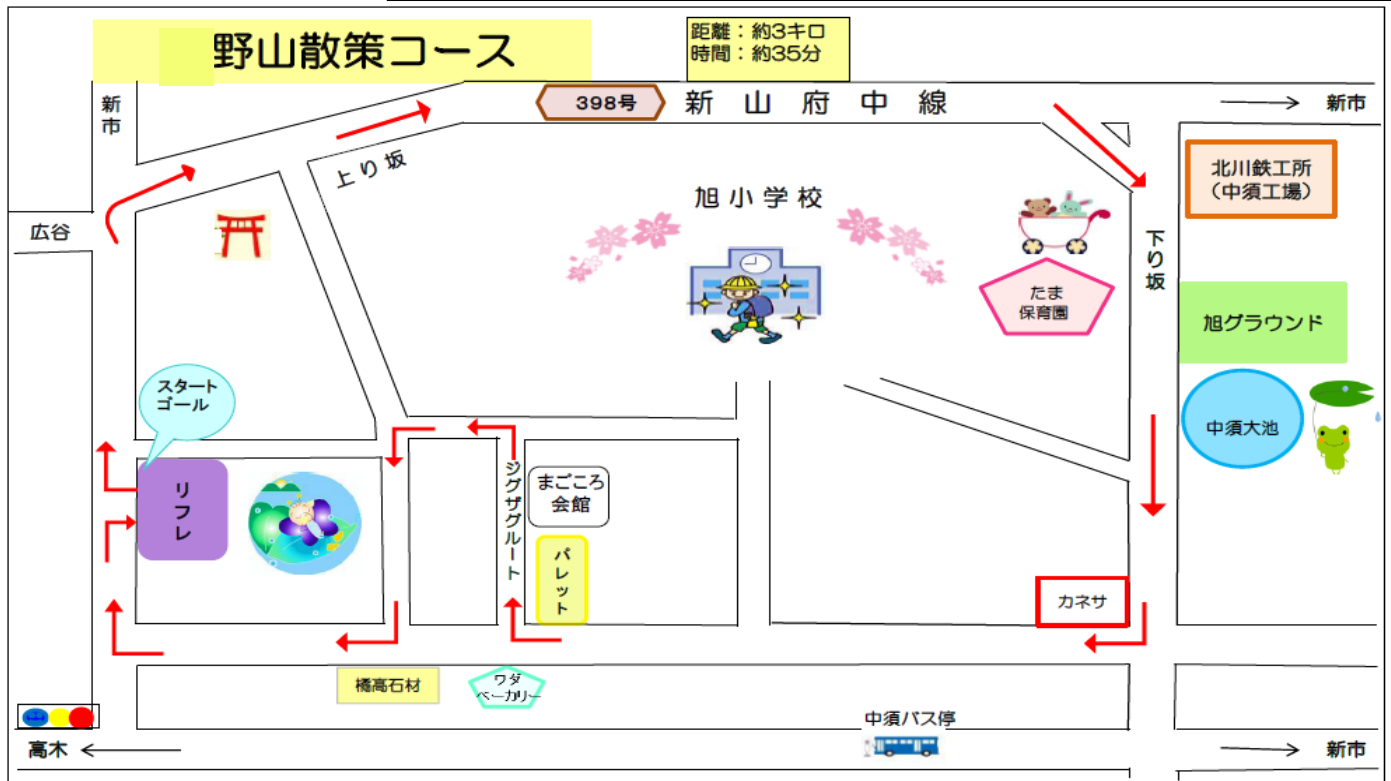
(2018年4月1日現在)

府中市はこんなところ！

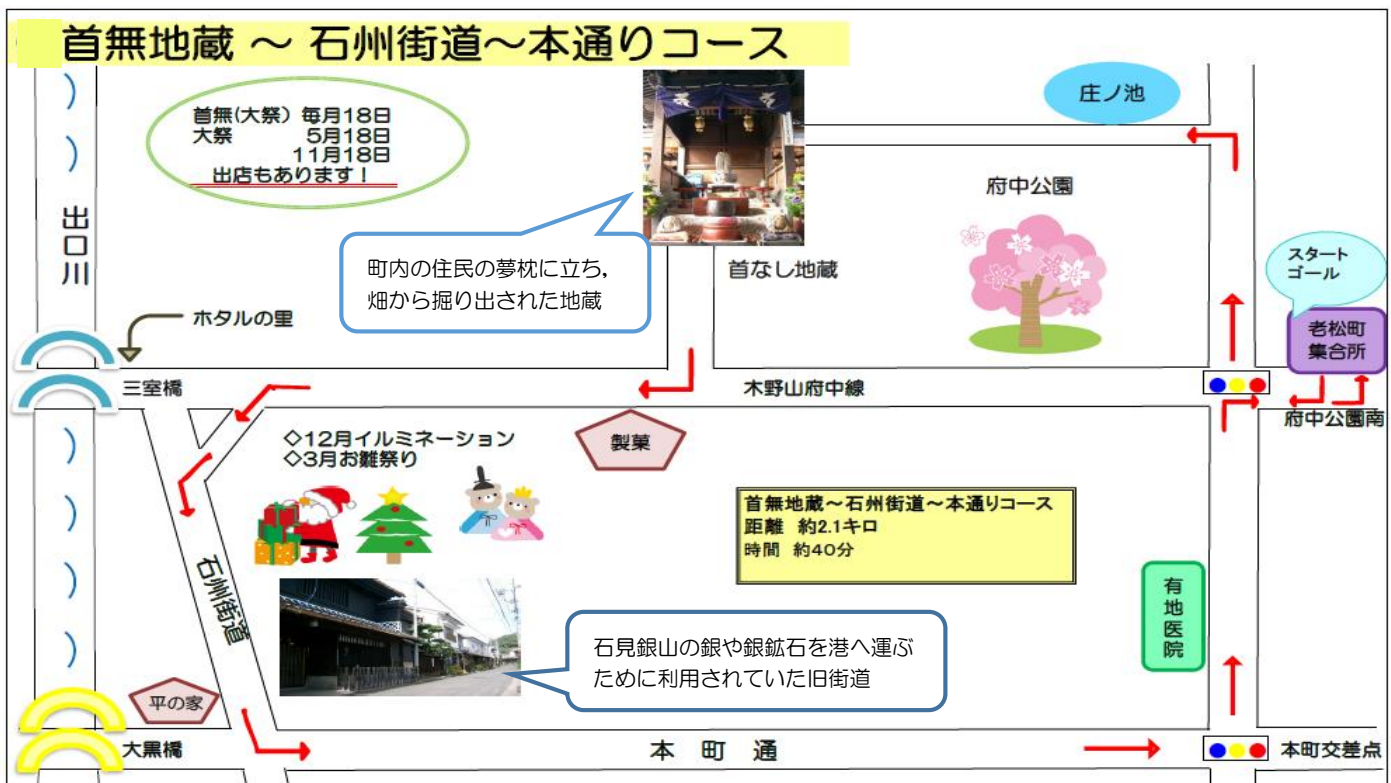
「歴史があり、全国に誇れるものづくりのまち」

品質と技術の高さで知られる「府中家具」、400年の歴史を持つ「府中味噌」をはじめとする地場産品、自動車部品や電子機器のプリント基盤製造で世界に誇れる企業など「ものづくりのまち」として全国に名を馳せている。

また、備後国府（備後の国（現在の広島県東部）を治めるための役所）が置かれたとされ、府中という名前の由来にもなっている。

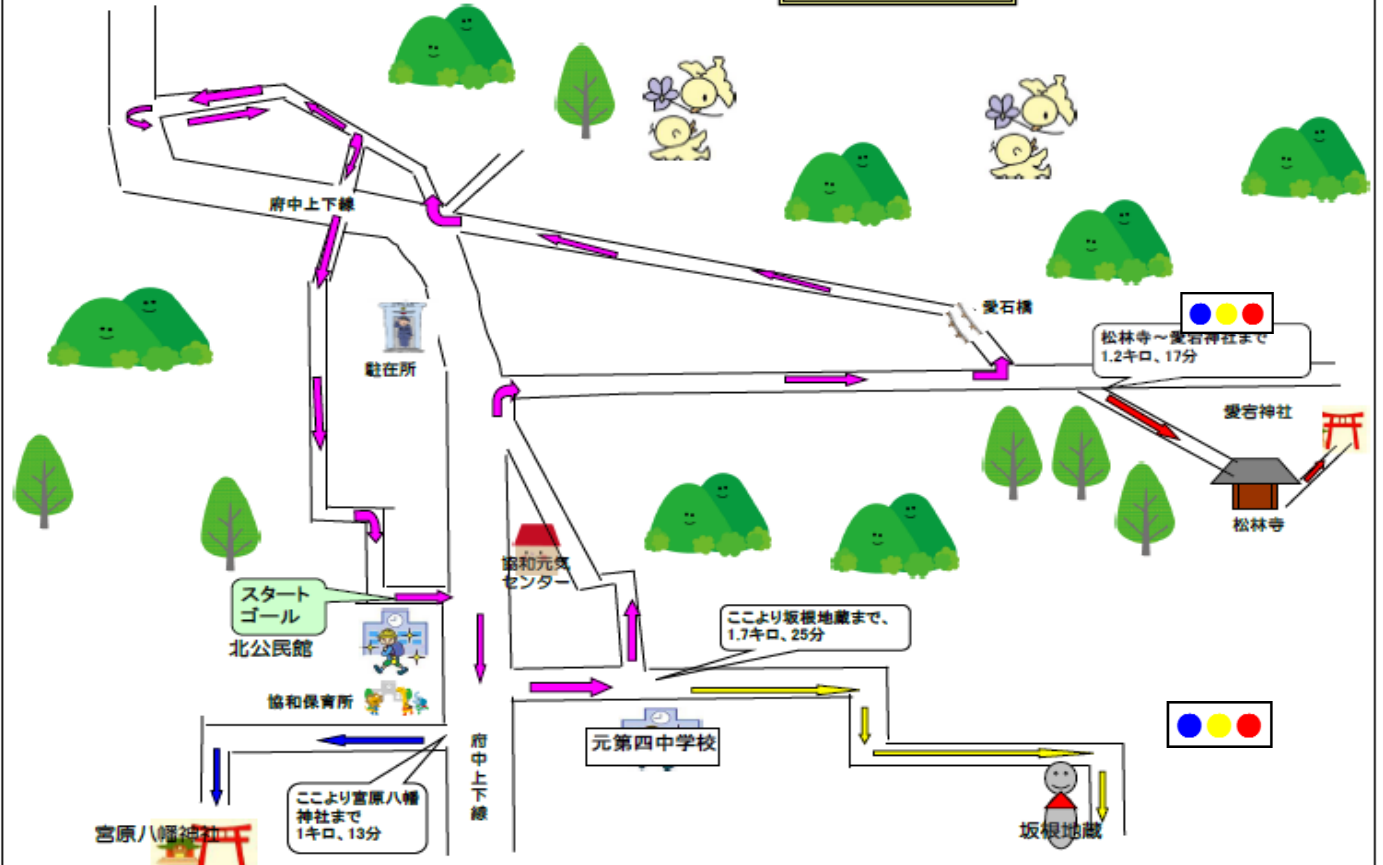


府中市



協和周辺歩け歩け運動コース

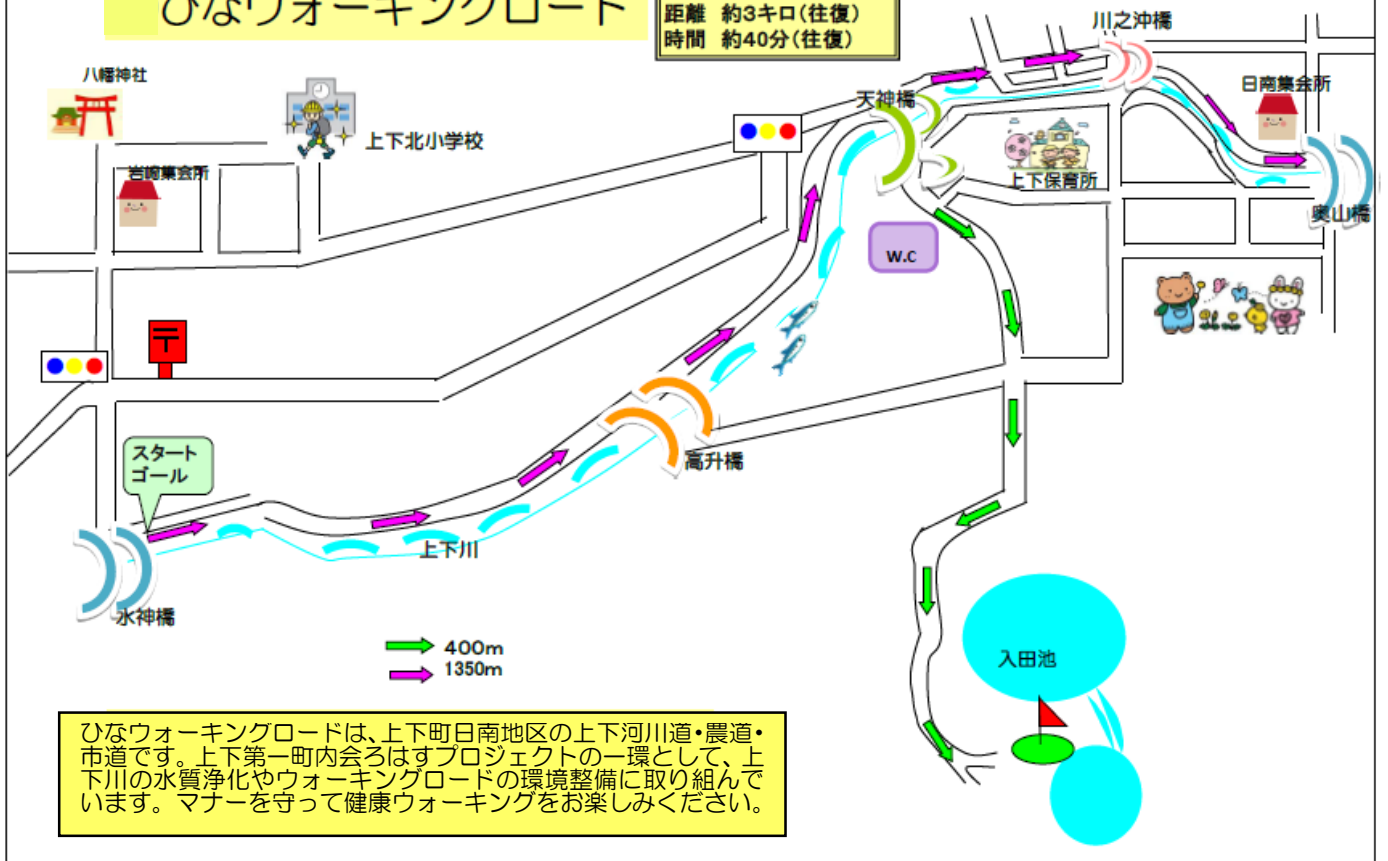
距離 : 約4.5キロ
時間 : 約70分



府中市

ひなウォーキングロード

ぐるっと一周
距離 約3キロ(往復)
時間 約40分(往復)



世羅町

- 面積
278.14km²
- 人口
16,466人
(2018年4月1日現在)

世羅町はこんなところ！

「世羅大地の豊かな恵み！」

世羅大地を中心に豊かな自然に囲まれ、広島県内の主要農業地域としての役割を担う。花や果物の観光農園や農産物直売所が多く、6次産業(1次産業、2次産業、3次産業をかけると6次産業になるという造語)の先進地としても知られる。

駅伝のまちせら、大田盆地周回コース

スタート
ゴール

1 天地花公園
地元出身の彫刻家、杭谷一東氏の作品を配置している。

2 県立世羅高等学校
県下でも有数の陸上名門校。全国高校男子駅伝で優勝した華々しい実績を持つ。次なるヒーローの誕生が楽しみ。

3 榎橋
芦田川(大田川)に架かる橋で、五十間橋ともいう。その名のとおり、橋のたもとには榎の大木がある。

4 商店街(本通り筋)
この辺りは、古代から交通の要衝地として栄え、中世・近世は今高野山の寺の門前町でもあった。

5 今高野山
12世紀末、紀州高野山の西の別格本山として設けられた古刹。数々の史跡や文化財が残されている。

6 塔の丘から見た大田盆地の展望
今高野山山門から約5分ほど登ったところに普門閣展望台がある。ここから眺める大田盆地の風景は爽快。

距離 約5.1km
所要時間 約1時間20分

世羅町役場
極楽寺
大田庄歴史館
安楽院
今高野山
塔の丘から見た大田盆地の展望
龍華寺
正満寺
世羅健康福祉センター
公立世羅中央病院
世羅小学校
せら文化センター

世羅町



神石高原町

- 面積 **381.98km²**
- 人口 **9,263人**
(2018年4月1日現在)

神石高原町はこんなところ！

「大自然に癒される高原リゾート」

恵まれた気候と自然環境を活用した農業・畜産業が盛ん。森に癒される森林セラピーをはじめ、とよまつ紙ヒコーキ・タワー、ティアガルテン(仙養ヶ原)、帝釈峡など大自然を満喫できるアトラクションスポットのほか、歴史ある史跡や由緒ある神社・仏閣も多く存在。

帝釈峡(神龍湖)自然満喫コース (だから帝釈峡が好きコース)



1 桜橋

トンネルをめけると色鮮やかな桜橋が見えてくる。真っ赤なその姿が背景の緑とどけあって、美しい。



2 神龍湖

周囲24km、全長8kmの人造湖。両岸に岩壁がそびえ、遊覧船から自然の力強さと優しさあふれる姿を堪能できる。



3 遊歩道

山野草やかたくりの花、金ボタル(姫ボタル)など、四季折々の表情を楽しみながら散策できる。



4 神龍橋

元の紅葉橋を保存活用のため移転。戦前の単純トラス橋としては最長のスパンを誇り、平成21年8月、国の登録有形文化財(建造物)として登録された。



距離 約**3.3km**
所要時間 約**1時間10分**



5 紅葉橋

昭和60年(1985年)に完成し、神石高原町と庄原市東城町の町境に架かり、町民の生活を支えている。全長81.2m。

神石高原町

笠岡市

●面積

136.24km²

●人口

49,268人

(2018年4月1日現在)

笠岡市はこんなところ！

「自然環境に恵まれた、風光明媚な町」

広大な笠岡湾干拓地と風光明媚な笠岡諸島を有し、カフトガニの繁殖地としても知られる。大小約30の島々からなる笠岡諸島は、離島ならではの、のんびりとした空気が流れる。

恵まれた環境と風土の中で生まれ、笠岡市の魅力が詰まった「かさおかフランド」を推進している。

初心者にもおすすめ! 金浦の海と太陽のキラキラコース

■距離:約4,775m ■歩数:約9,294歩 ■所要時間:約88分

■消費カロリー目安:体重60kgの人/270kcal 体重50kgの人/230kcal

コースの見どころ

- 八幡宮
- 金浦湾に太陽の光が反射しキラキラ輝く景色や電車の眺めが楽しめます。
- 金浦湾では6月に市指定重要無形民俗文化財[金浦のおしぐらんこ]が開催されます。

健康づくりのための…

コースおススメポイント

- 平坦な道が多く、歩き慣れていない方でも気軽にウォーキングが楽しめます
- 1カ所八幡宮の階段がありますが初心者の方でも歩きやすいコースです!

スタート＆ゴール
かさおか太陽の広場
第一駐車場

スタート後はこの階段歩道を選び、右側の歩道を通るようお願いします!

チェックポイントごとの距離

| | |
|------------------------|--------|
| スタート 太陽の広場 (スタートからの距離) | |
| ① 岡道から金浦への入り口 | 850m |
| ② 八幡宮 | 1,845m |
| ③ 旧職業訓練所 | 2,875m |
| ④ 笠岡陸上競技場付近 | 3,915m |
| ゴール 太陽の広場 | 4,775m |

ちょっと健脚 エヒメアヤメコース

■距離:約4,441m ■歩数:約10,500歩 ■所要時間:約120分
 ■消費カロリーの目安:体重60kgの人/440kcal | 体重50kgの人/360kcal

コースの見どころ

●笠岡市指定天然記念物のエヒメアヤメの自生地である箱田山神社、7世紀後半笠岡市内で初めて建立された本格的寺院の関戸廃寺跡(県指定史跡)を巡るコースです。箱田山神社では、開花時期(4月後半)に鑑賞会「エヒメアヤメまつり」が開催されます。
 ●高称寺からの見晴らしは良好です。

健康づくりのための…

コースおススメポイント

- 石段が多くゆるやかな坂道があるため、筋力アップしたい方におすすめ!
- 体力に自信のある方はコースをプラス(八幡神社を経由)するとさらに強度アップ!
- その日の体調や体力によってルートを追加したり短縮できるコースです。

チェックポイントごとの距離

| スタート | 吉田公民館 | (スタートからの距離) |
|------|-------------|-------------|
| ① | 箱田山神社 | 818m |
| ② | 天満屋ハビーマート付近 | 1,721m |
| ③ | 高称寺 | 2,351m |
| ④ | 関戸廃寺跡 | 3,590m |
| ゴール | 吉田公民館 | 4,441m |



笠岡市

作成: 笠岡市ヘルスアップ推進会(平成27年2月)

井原市

●面積

243.54km²

●人口

40,914人

(2018年4月1日現在)

井原市はこんなところ！

「美しい自然と息づく文化のまち」

平成17年3月1日に井原市、芳井町、美星町と合併して現在の「井原市」が誕生。県の西南部に位置し、西は広島県に接している。自然豊かな里山や田園が広がる文化都市で、桜並木の美しい小田川や紅葉で有名な天神峡、日本三選星名所に選ばれた国内最大規模の美星天文台があり、ウォーキングコース内に名所を含んでいる。

また、温かな気候に恵まれ「ぶどう」「明治ごんぼう」「美星牛乳」などの特産品や、「井原テニム」も有名。

井原地区 小田川堤散策コース 桜並木と清流

春の小田川の桜並木のトンネルは最高です。ほんほりの灯りが川面に映る姿をぜひ一度見に来てください。



所要時間 約100分

美星地区 びせい名所めぐりコース

美星支所を起点に美星天文台、宇宙ごみの観測をする美星スペースガードセンターがあり、高台では瀬戸の島なみや海が大パノラマに一望できます。中世夢が原や竪穴式住居を散策したり、青空市場では季節の新鮮な野菜や花などの販売もあり、色々な組み合わせで楽しめるコースです。



星の郷青空市場



中世夢が原

鎌倉から室町時代にかけての吉備高原一体にみられた村の様子を再現したもので、中世の生活を体験することができます。



美星天文台

国内でも最大規模の公開天文台。誰でも気軽に星をご覧いただけます。

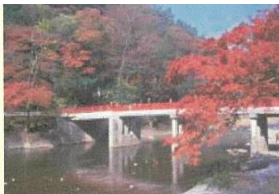
○人生はいつも第一志望ばかりを歩けるものではありません。そして、必ずしも第一志望の道を歩くことだけが、自分にとって最良と言えないことだってあるのです。
渡辺 和子（教育者）。

| | | | | | | | |
|-------|-------|----------|-------|----------|-------|--------|------|
| コース距離 | 美星支所 | 美星天文台駐車場 | 美星天文台 | 美星天文台駐車場 | 中世夢が原 | 星の郷青空市 | 美星支所 |
| 7.0Km | 1.5Km | 0.3Km | 0.3Km | 0.3Km | 2.3Km | 2.3Km | |

所要時間 約120分

芳井地区 天神峡自然満喫コース

内山完造生家跡、雪舟ゆかりの重玄寺などを訪ねながら天神峡をめざします。天神峡は春は山桜、つつじ、夏は緑と溪流、秋は紅葉と四季折々に美しく変化する山や川を眺めることができます。



天神峡

小田川渓谷約1kmにわたり、楓、樫などの巨樹、老木が清流に影を落とし、通年にわたり、楽しめる景勝地。



重玄寺

臨済宗佛通寺派の禅寺で、雪舟ゆかりのお寺と言われています。

○いそがしい世の中だが、過去の時間や、真実、美しいものに没入して味わうためには歩いていくのが大切である。
大佛 次郎（小説家）



桜溪塾

桜溪塾は嘉永4（1851）年、阪谷朗庵（さかたにろうあん）が伯父の山崎大年（やまなりだいにん）の協力を得て若者達の人材育成を目指し、芳井町築瀬に開いた漢学塾です。

| | | | | | | | | |
|-------|-------|---------|--------|-------|-------|----------|---------|-------|
| コース距離 | 芳井公民館 | 歴史民族資料館 | 内山完造生家 | 重玄寺 | 成福寺 | 天神社・黒丸神社 | 中村川砂防公園 | 芳井公民館 |
| 9.9Km | 0.8Km | 1.0Km | 0.6Km | 2.7Km | 1.2Km | 3.6Km | | |

所要時間 約160分

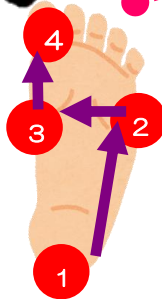
●ウォーキングのポイント●

ウォーキングに慣れるまでは、ゆっくりでもよいので正しい姿勢を保つことに重点をおいて歩きましょう。



正しい足の運び方

1～4の順に正しい重心移動を心がけましょう！



- ① かかとで着地
- ② 小指の付け根
- ③ 親指の付け根
- ④ 親指で踏み込む

●ウォーキング前後のストレッチ●

・歩く前、歩いた後には、最低5分は準備体操・整理体操をしましょう！



●水分補給のポイント●

のどが渴いたら必ず水分補給をしましょう。15～25分に1回が目安。糖分が少ないスポーツドリンクやミネラルウォーターなどがおすすめです。

朝起きてすぐにウォーキングをする場合は、水分を補給してから出かけましょう。



びんご圏域 ウォーキングマップ

発行：びんご圏域地域活性化戦略会議研究部会
「健康ウォーキング部会3」事務局 福山市保健所健康推進課
(TEL: 084-928-3421)

発行日：2019年(平成31年)3月