

沼田市 地区別

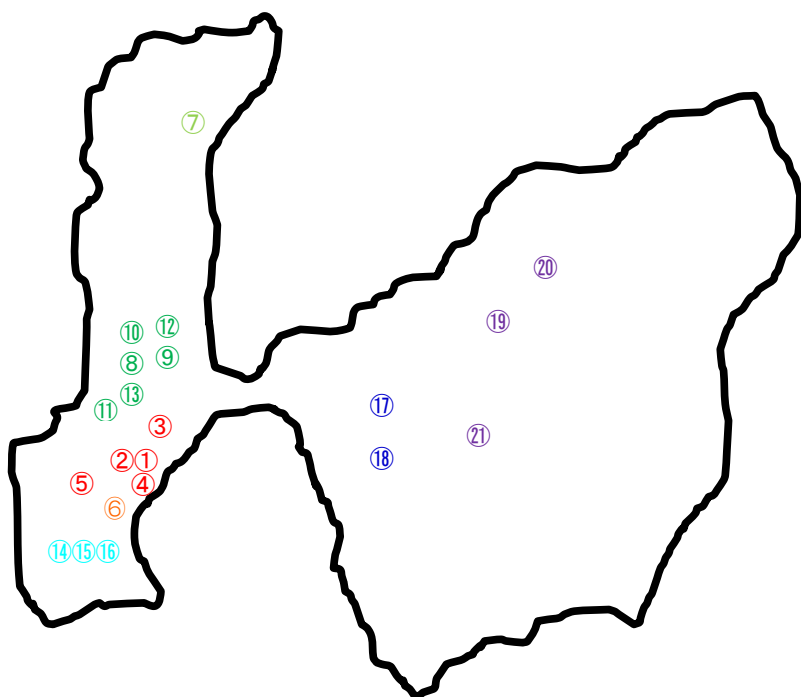
ウォーキングマップ

～ 今より 10分多く体を動かそう ～



沼田市保健推進委員会

沼田市 ウォーキングコース 一覧



- ① 環状線一周コース
- ② 沼田公園コース
- ③ 城堀川から十王公園周辺コース
- ④ 正覚寺から南原ふれあい公園コース
- ⑤ 薄根川サイクリングロードを歩こうコース
- ⑥ 砥石神社から沼須宿周辺コース
- ⑦ サラダパークから発知彼岸桜コース
- ⑧ しっかり神社巡り&ゆっくり四釜川散策コース
- ⑨ しっかり白岩田園&ゆっくり小学校周辺コース
- ⑩ 堀廻町龍興寺コース
- ⑪ カルタ巡り荘田城址・大イチョウコース
- ⑫ カルタ巡り小沢城址コース
- ⑬ カルタ巡り武尊神社・菅原神社コース
- ⑭ 上川田鏡山周遊コース
- ⑮ 下川田東禅寺川田神社周遊コース
- ⑯ 屋形原高尾山周遊コース
- ⑰ 三沢交流広場コース
- ⑱ 白沢高原周遊コース
- ⑲ 片品川河川敷コース
- ⑳ 平川沿いの松林を歩き森林浴を楽しもうコース
- ㉑ 園原地区&園原湖畔を歩こうコース

※保健推進委員会と市の協働事業で実施したウォーキング教室のコースです。

目次

- ・ウォーキングの効果……………1
- ・ウォーキング前後はストレッチをしよう！……………2
- ・正しいフォームで歩こう！……………3
- ・心拍数を測定してみよう！……………4
- ・スマートウェルネスぬまたについて……………5

<地区別コース紹介> ※ 保健推進委員会と市の協働事業で実施した、ウォーキング教室のコースです。

沼田地区

- ① 環状線一周コース……………7
- ② 沼田公園コース……………8
- ③ 城堀川から十王公園周辺コース……………9
- ④ 正覚寺から南原ふれあい公園コース……………10
- ⑤ 薄根川サイクリングロードを歩こうコース……………11

利南地区

- ⑥ 砥石神社から沼須宿周辺コース……………12

池田地区

- ⑦ サラダパークから発知彼岸桜コース……………13

薄根地区

- ⑧ しっかり神社巡り&ゆっくり四釜川散策コース……………14
- ⑨ しっかり白岩田園&ゆっくり小学校周辺コース……………15
- ⑩ 堀廻町龍興寺コース……………16
- ⑪ カルタ巡り荘田城址・大イチョウコース……………17
- ⑫ カルタ巡り小沢城址コース……………18
- ⑬ カルタ巡り武尊神社・菅原神社コース……………19

川田地区

- ⑭ 上川田鏡山周遊コース……………20
- ⑮ 下川田東禅寺川田神社周遊コース……………21
- ⑯ 屋形原高尾山周遊コース……………22

白沢地区

- ⑰ 三沢交流広場コース……………23
- ⑱ 白沢高原周遊コース……………24

利根地区

- ⑲ 片品川河川敷コース……………25
- ⑳ 平川沿いの松林を歩き森林浴を楽しもうコース……………26
- ㉑ 園原地区&菌原湖畔を歩こうコース……………27

ウォーキングの効果

- ・肥満の予防・解消（脂肪の燃焼）
- ・リフレッシュ効果（ストレス解消・快適な睡眠）
- ・体力の向上（心肺機能の向上）
- ・老化防止（脳細胞を活性化）
- ・生活習慣病の予防（高血圧・糖尿病・脂質異常・動脈硬化など）
- ・骨粗しょう症の予防（骨を強くする）

ウォーキングを始める前に

まずは、体調チェック！

- 1) 持病のある方は、かかりつけ医に相談してから始めましょう。
- 2) 運動前に血圧や体調をチェックし、体調が優れない場合は運動を中止しましょう。
- 3) 準備運動と整理運動としてストレッチ体操を行いましょう。
- 4) 運動前や運動中、運動後に水分をとりましょう。




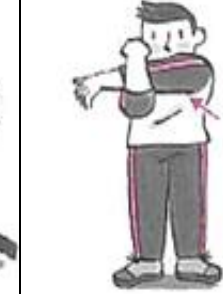

— 1 —

服装・持ち物

- ・歩きやすい靴、動きやすい目立つ色の服装
- ・帽子、手袋、活動量計、タオル、携帯電話、スポーツドリンクなど

ウォーキング前後は ストレッチをしよう！

ポイント
伸ばすところを意識し、
自然な呼吸で行いましょう！

ふくらはぎ	太もも表側	太もも裏側	肩	二の腕
				
かかとを地面につけたまま、伸ばします	バランスをとりながら、つま先を後方に持ち上げます	つま先を地面から上げて、太もも裏を伸ばします	ひじを伸ばしている腕を軽く引きながら、肩を伸ばします	二の腕を、反対の手で押さえるように伸ばします

— 2 —

正しいフォームで歩こう！

速歩の理想的なフォーム

- 視線は遠くにあごは引く
- 胸を張る
- 脚を伸ばす
- かかとから着地
- 肩の力を抜く
- 背筋を伸ばす
- 腕は前後に大きく振る
- 歩幅は出来るだけ広くとる



1000歩 = 10分が目安
(距離なら約600~700m)

さんてんさんまる

3・30運動を実行しよう！

健康づくりの目標として、週3日以上、1日30分以上の運動習慣を身につける運動です。

「群馬県・ぐんまエクササイズガイド（基礎編）」より引用

ウォーキングによる消費カロリー

1分間を100歩のペースで歩くと、約3.3kcal消費できます。

30分（3000歩）歩くと、約**100kcal**消費できます。

(ただし、同じ時間や距離を歩いても、体重や速さによって消費カロリーは異なります。)

—3—

心拍数を測定してみよう！

心拍数とは、1分間の脈拍数です

安全で効果的な運動の目安(目標心拍数)は、最大心拍数の60~70%です。

【計算式】 **目標心拍数 = (220 - 年齢) × 0.6~0.7**
↳ 最大心拍数

- 運動の前後や途中で、脈拍測定を行い、無理のない自分のペースを確認しましょう！
- 運動は、息が弾み、汗ばむ(楽である~ややきつと感じる)程度が効果的です。

運動効果がある「適度な運動」

Borg(ボルグ) スケール

等級	主観的運動強度
6	
7	非常に楽である
8	
9	かなり楽である
10	
11	楽である
12	
13	ややきつい
14	
15	きつい
16	
17	かなりきつい
18	
19	非常にきつい
20	

※ただし、持病のある方は、この限りではありませんので、かかりつけ医に相談しましょう。

—4—

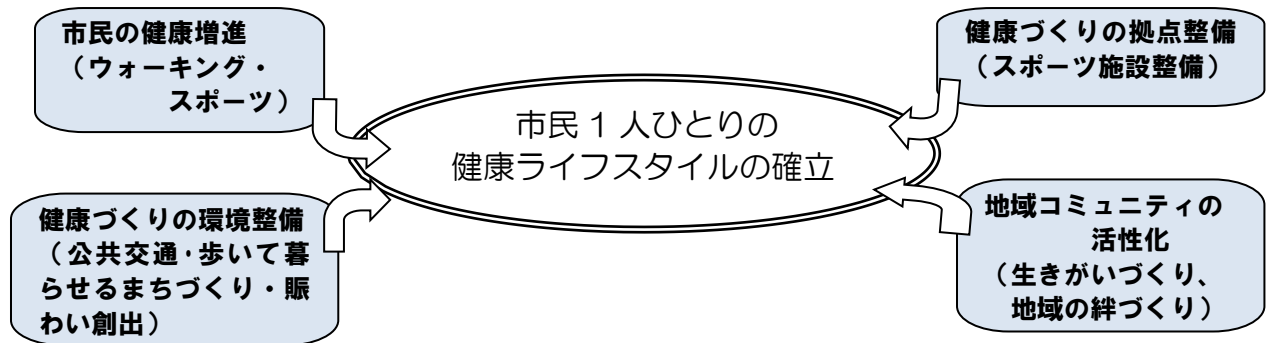
スマートウェルネスめまた

「歩いて健康になるまちづくり」を目指し、ウォーキングを中心とした各種スポーツを推進し、地域のきずなづくりやまちづくりに取り組んで行くために、「スマートウェルネスめまた」が始動しました。その取り組みの一つとして、活動量計を使用したウォーキングを推奨しています。

参加いただける人には活動量計を身につけていただき1か月の運動量により、その人の「あんしん生活 MY カルテ」を作成し活動の見える化をします。

また、ウォーキングへの参加、健康診査やがん検診の受診、健康に関する講演会などに参加するとポイントがつく「健康ポイント」制を導入しています。

市民1人ひとりが主体的にスポーツ・健康づくりに取り組み、自分に合った健康で生き生きとした生活を送る



※ご不明な点や、活動量計のお申し込みは健康課（テラス沼田3階 10番窓口）まで。

青柳 幸利医学博士の「中之条研究」

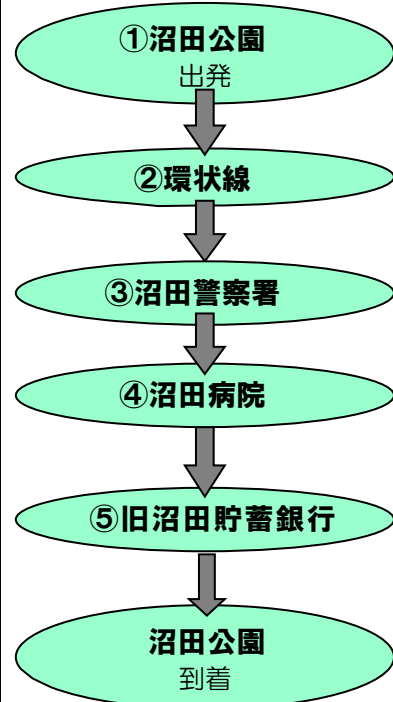
1日あたりの「歩数」「中強度活動(速歩き)時間」と「予防(改善)できる病気・病態」

歩数	速歩き時間	予防できる病気・病態
2,000歩	0分	●ねたきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症(血管性認知症、アルツハイマー病) ●心疾患(狭心症、心筋梗塞) ●脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7,000歩	15分	●がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん) ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8,000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリック・シンドローム(75歳以上の場合)
9,000歩	25分	●高血圧(正常高値血圧) ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリック・シンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	●肥満

「一日8000歩、そのうち“中強度の運動”を20分」を目標として、ご自分のペースで、まずは自分の歩数に1000歩ずつ増やしていきましょう!

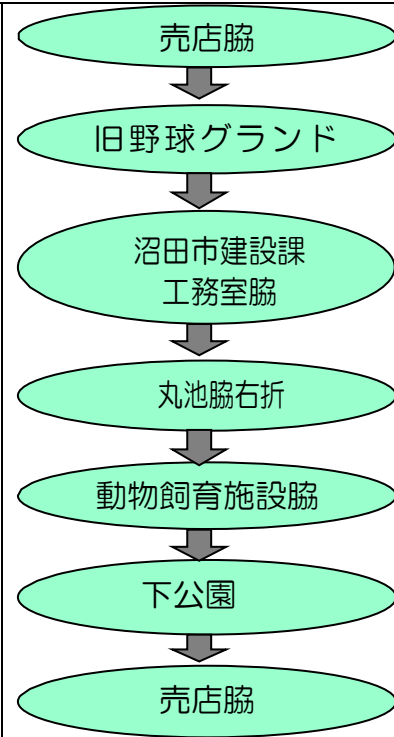
※青柳博士の中之条研究に基づく目安であり、結果を保証するものではありません。

沼田地区 ① 環状線一周コース



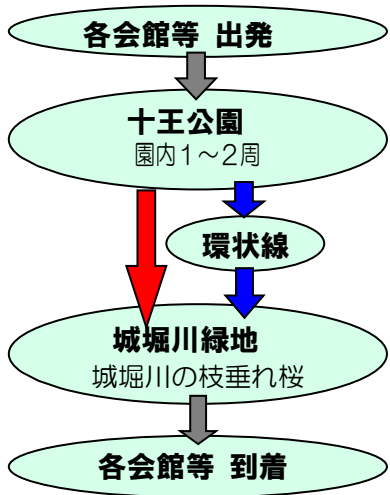
◆距離 約 6.5 km
◆所要時間 約 90 分

沼田地区 ② 沼田公園コース



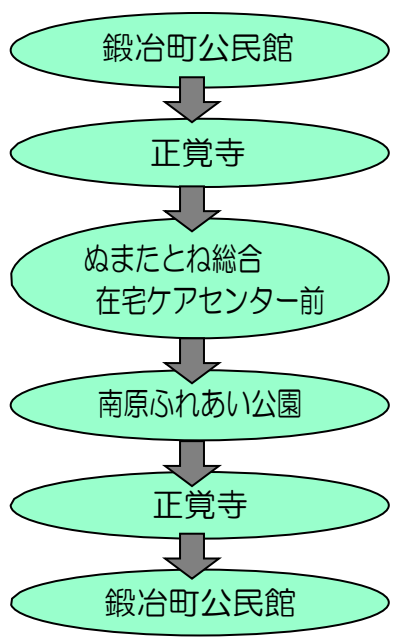
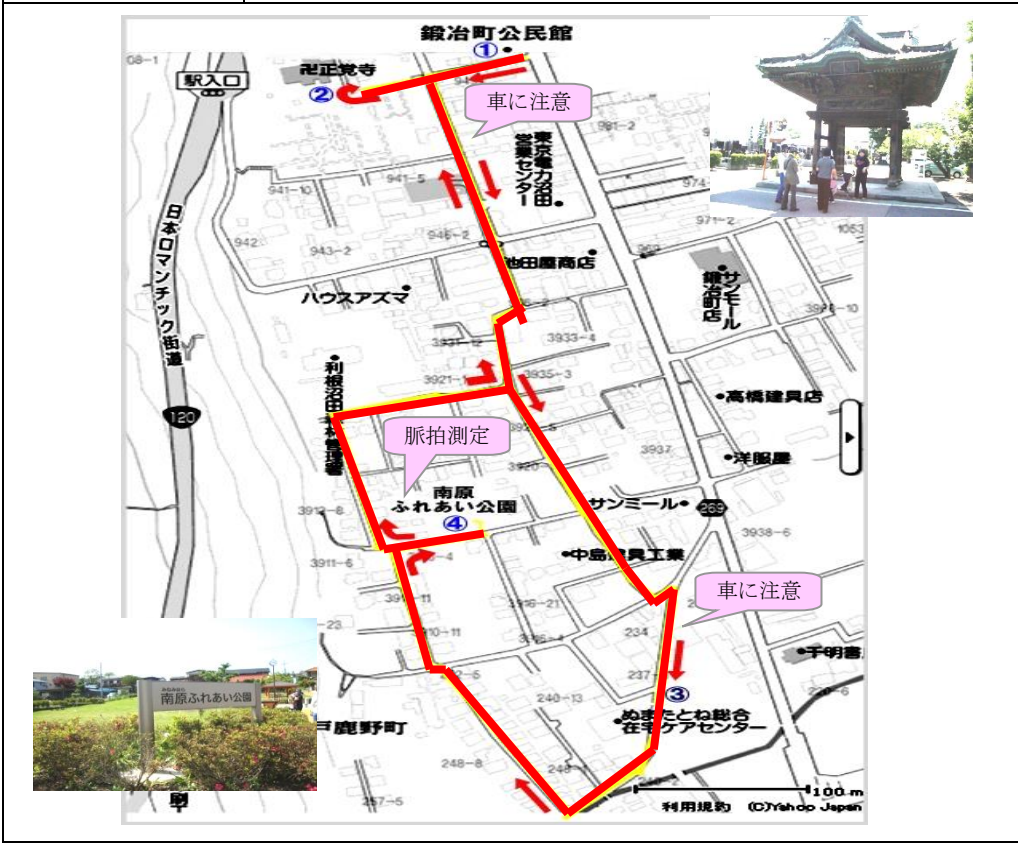
◆距離 約 1.5 km
◆所要時間 約 20 分

沼田地区 ③ 城堀川から十王公園周辺コース



- しっかりコース**
 - ◆ 距離 約3km
 - ◆ 所要時間 約40分
- じっくりコース**
 - ◆ 距離 約2.5km
 - ◆ 所要時間 約30分
- ゆっくりコース**
 - ◆ 距離 約2km
 - ◆ 所要時間 約20分

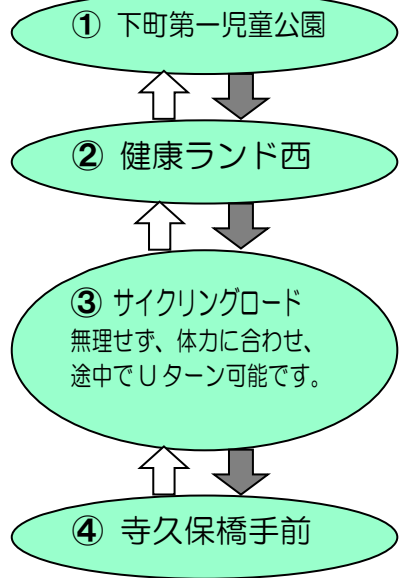
沼田地区 ④ 正覚寺から南原ふれあい公園コース



- ◆ 距離 約2km
- ◆ 所要時間 30分

沼田地区

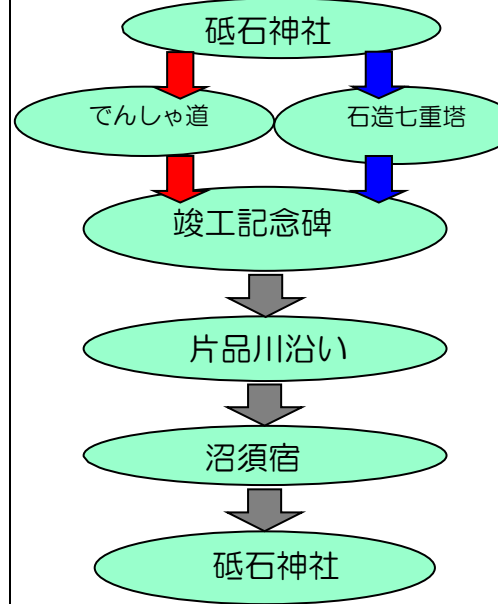
⑤ 薄根川サイクリングロードを歩こうコース



- ◆ 距離 約3.2km
- ◆ 所要時間 50分

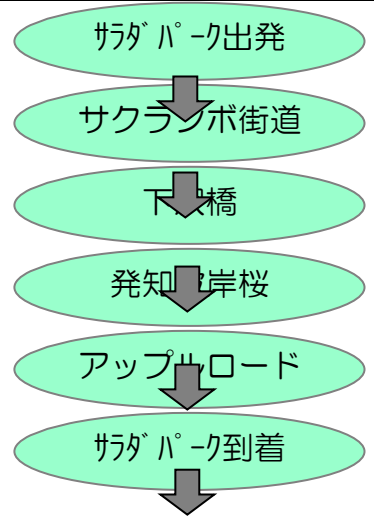
利南地区

⑥ 砥石神社から沼須宿周辺コース



- | | |
|----------------|----------|
| しっかりコース | |
| 距離 約3km | 所要時間 50分 |
| じっくりコース | |
| 距離 約2.5km | 所要時間 40分 |

池田地区 ⑦ サラダパークから発知彼岸桜コース

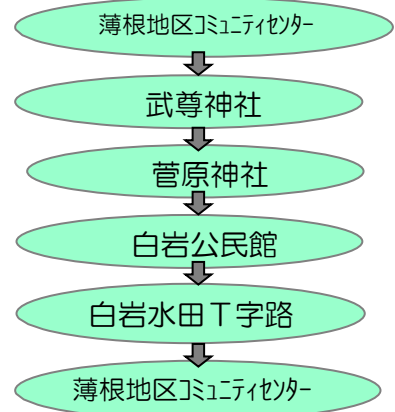


◆ 距離 約 3 km
◆ 所要時間 45 分

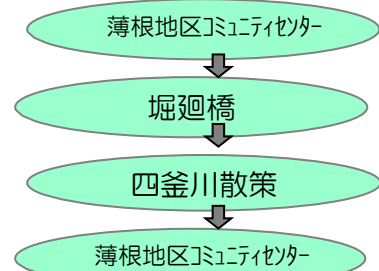
薄根地区 ⑧ しっかり神社巡り&ゆっくり四釜川散策コース



しっかりコース ◆ 距離 3.7km 60分

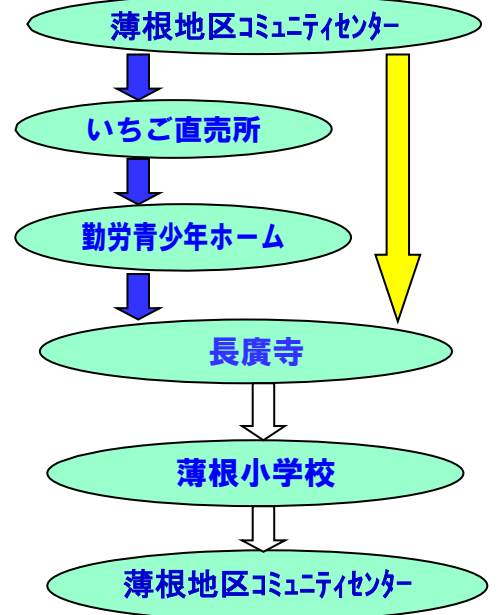


ゆっくりコース ◆ 距離 1.2km 20分



薄根地区

⑨ しっかり白岩田園&ゆっくり小学校周辺コース



しっかりコース ◆ 距離 3.8km 55分

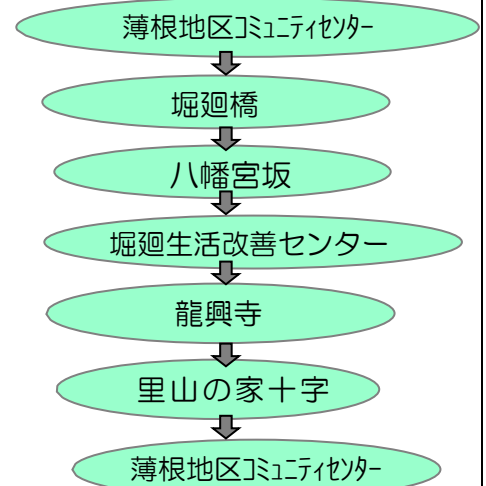
ゆっくりコース ◆ 距離 2.0km 30分

薄根地区

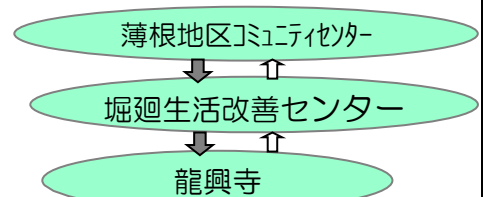
⑩ 堀廻町龍興寺コース



しっかりコース ◆ 距離 4.8km 80分



ゆっくりコース ◆ 距離 2.1km 30分



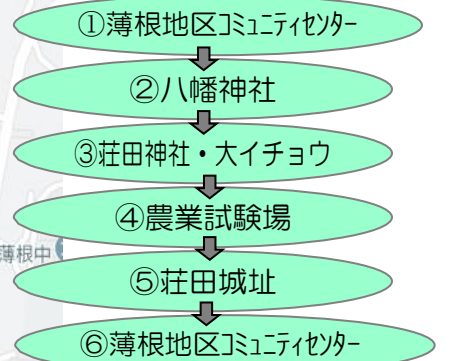
薄根地区

⑪カルタ巡り荘田城址・大イチョウコース



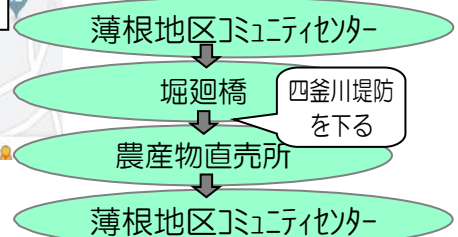
しっかりコース

◆距離 約 5.1 km
◆所要時間 約 55 分



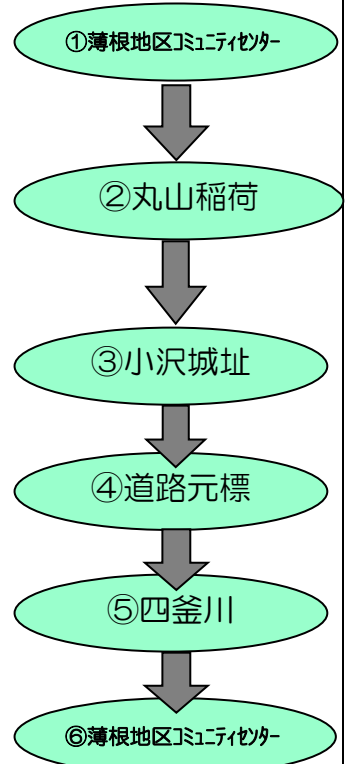
ゆっくりコース

◆距離 約 1.2 km
◆所要時間 約 15 分



薄根地区

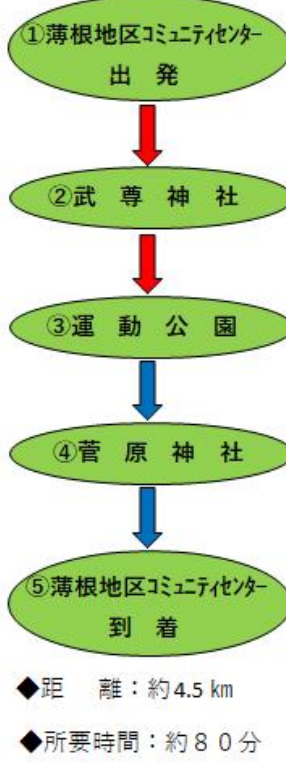
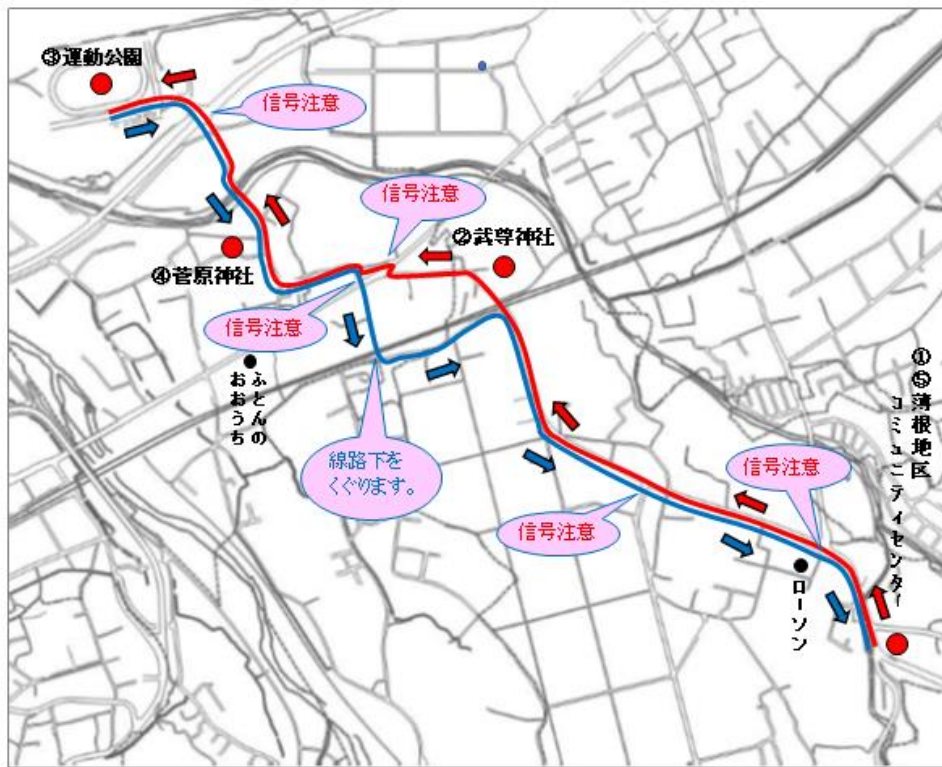
⑫カルタ巡り小沢城址コース



◆距離 3.5 km
◆所要時間 55分

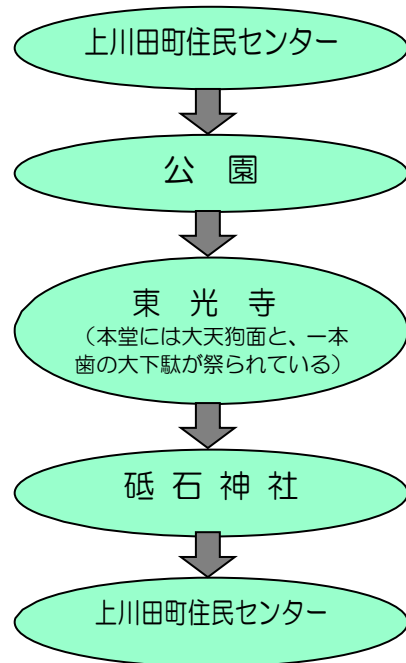
薄根地区

⑬ カルタ巡り武尊神社・菅原神社コース



川田地区

⑭ 上川田鏡山周遊コース



◆距離 約2.5 km
◆所要時間 40分

川田地区 ⑮ 下川田東禅寺川田神社周遊コース



- ① 川田地区コミュニティセンター
- ↓
- ② 東禅寺
勝軍地藏雨宝殿（沼田市指定文化財）があります
- ↓
- ③ 川田神社
大けやき（県指定天然記念物）があります
- ↓
- ④ 川田地区コミュニティセンター

◆ 距離 約 2.1 km
◆ 所要時間 約 60 分

川田地区 ⑯ 屋形原高尾山周遊コース



- ① 屋形原町 農村婦人の家
- ↓
- ② 大日向川添いを林道上野方面へ
- ↓
- ③ 新高尾橋を通過して 八幡宮へ
- ↓
- ④ 屋形原町 農村婦人の家

短縮コース：③新高尾山橋を通過して④屋形原町農村婦人の家へ

◆ 距離 約 3.0 km
◆ 所要時間 約 50 分
(短縮コース約 40 分)

白沢地区 ⑪ 三沢交流広場コース

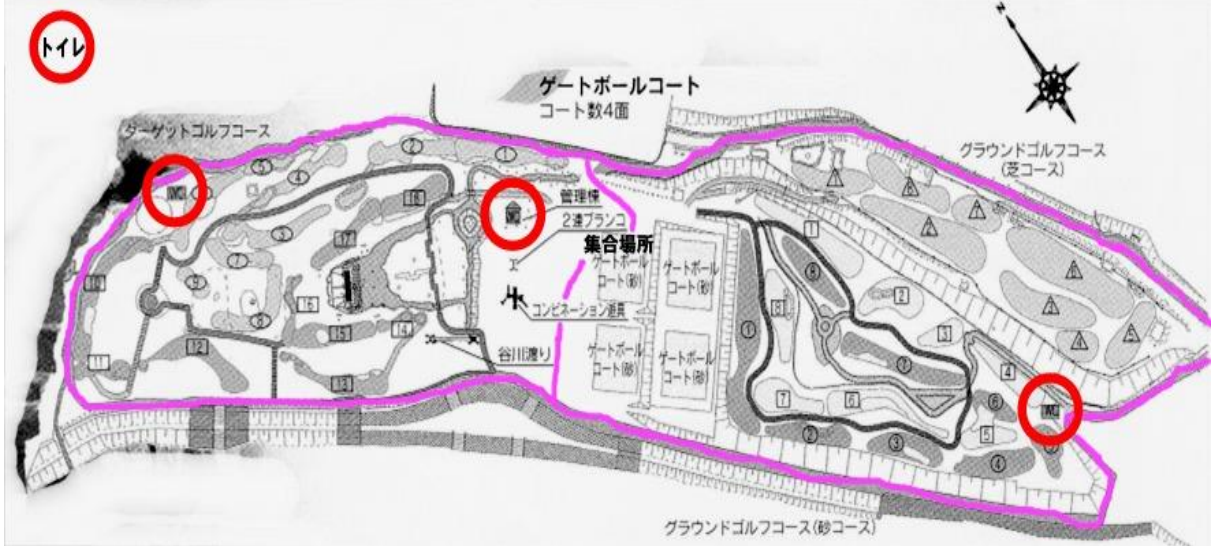


じっくりコース

- ◆ 距離 約 3.6 k m (1周 1.2 k m × 3周)
- ◆ 所要時間 約 45分

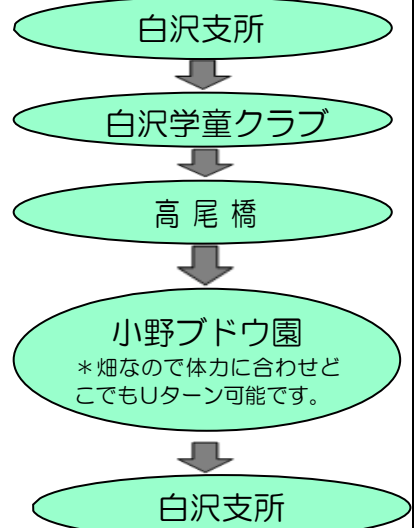
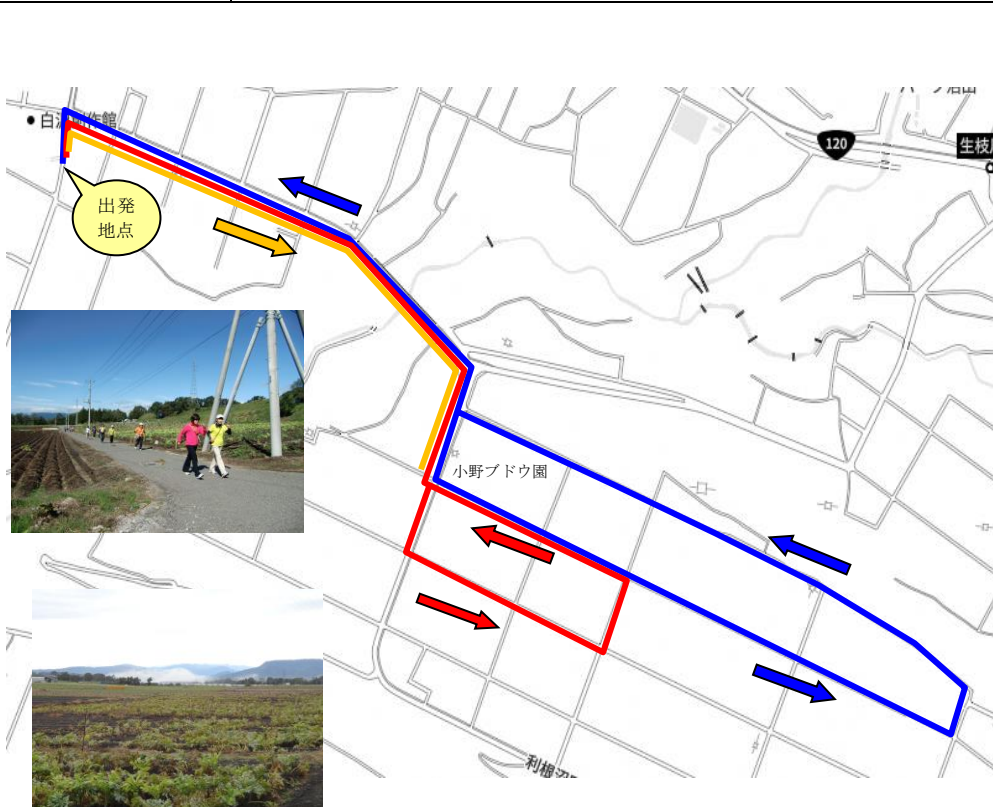
ゆっくりコース

- ◆ 距離 約 2.4 k m (1周 1.2 k m × 2周)
- ◆ 所要時間 約 35分



— 23 —

白沢地区 ⑫ 白沢高原周遊コース



しっかりコース

- ◆ 距離 4 k m 所要時間 60分

じっくりコース

- ◆ 距離 3 k m 所要時間 50分

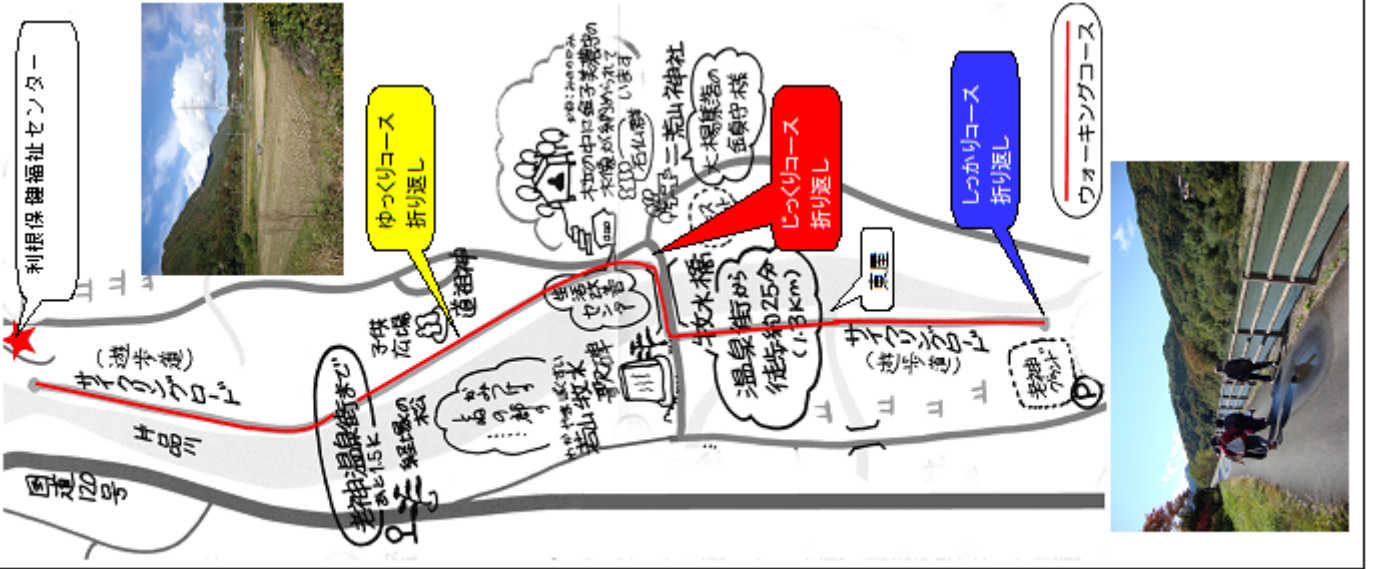
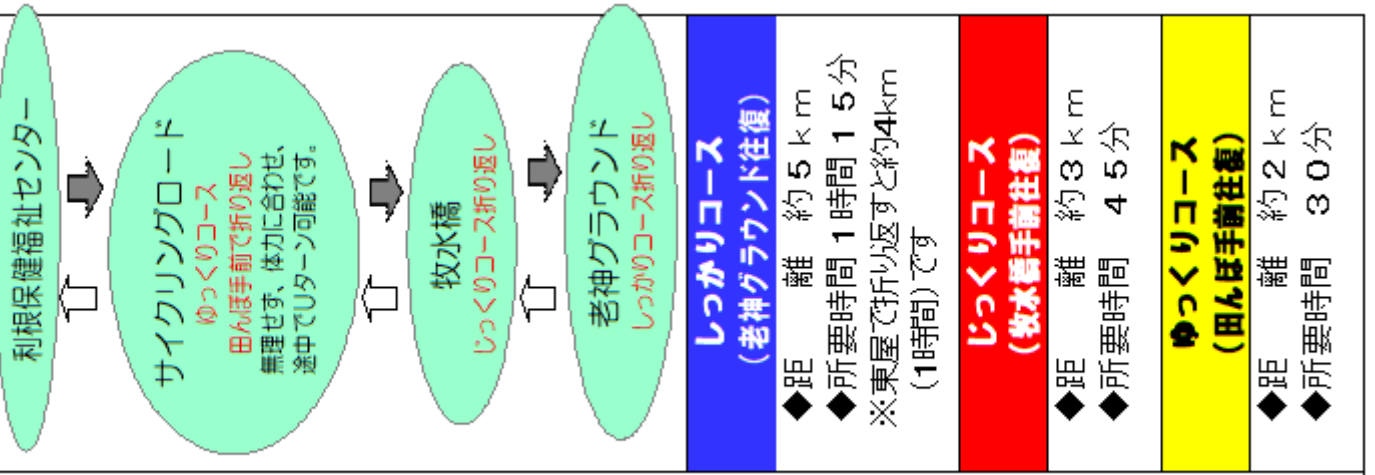
ゆっくりコース

- ◆ 距離 2 k m 所要時間 40分

— 24 —

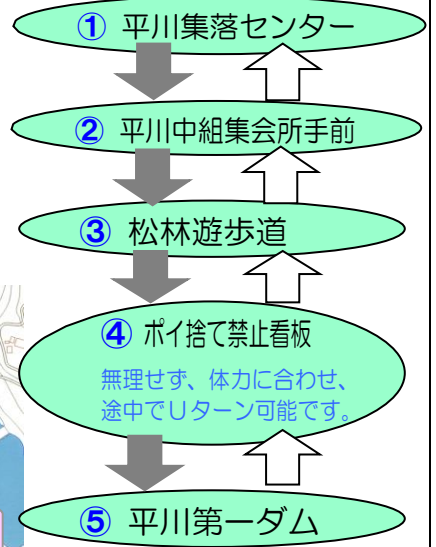
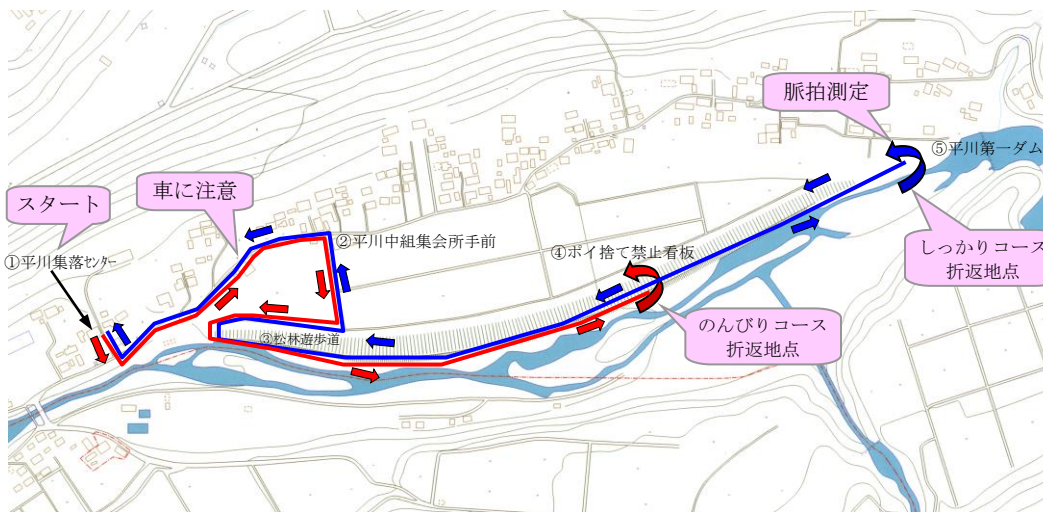
19 片品川河川敷コース

利根地区



利根地区

20 平川沿いの松林を歩き森林浴を楽しもうコース

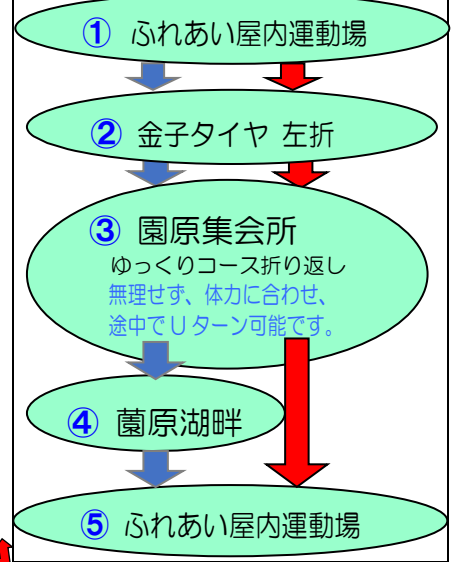
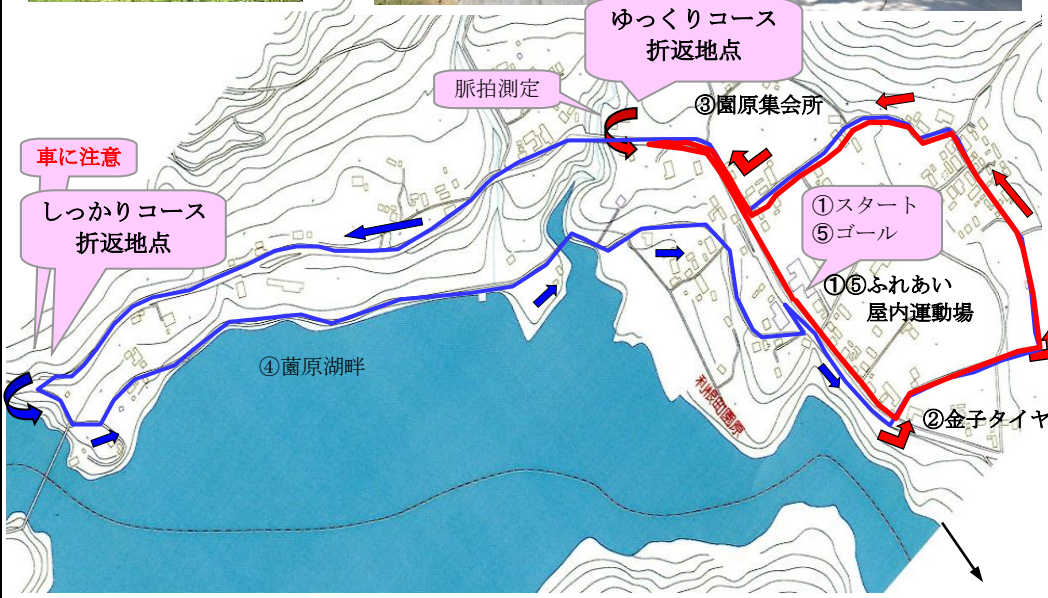


しっかりコース

- ◆距離 約3.5km
- ◆所要時間 55分

じっくりコース

- ◆距離 約2.5km
- ◆所要時間 40分



しっかりコース	
◆ 距離	約 3.6 km
◆ 所要時間	約 55 分
ゆっくりコース ↓	
◆ 距離	約 1.7 km
◆ 所要時間	約 30 分

MEMO

初版日 平成26年3月
改訂日 令和2年3月
令和5年3月

発行 沼田市保健推進委員会

事務局 沼田市健康福祉部健康課
沼田市下之町888（テラス沼田3階）

電話 0278-23-2111

協力 うすねニュースポーツクラブ