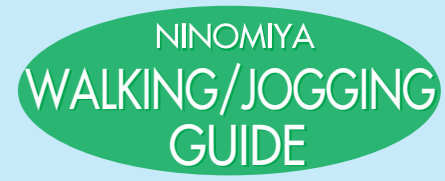


ウォーキング・ジョギングガイド

にのみやまちウォーキング・ジョギングガイド



百合が丘コース

3.9 km 所要時間: 60分 4,950歩

- ①長畑公園
- ②百合が丘プール
- ③中里歩道橋
- ④二宮高校入口
- ⑤長畑公園

(コース案内)
長畑公園からスタートするアップダウンの激しいコースです。公園は広く芝生もありますので、十分な準備運動・ストレッチをしてから歩きましょう。春には川沿いの桜がきれいです。川沿いを歩いてみましょう。歩道がない箇所がありますので、車などに注意して歩きましょう。

トレーニング時があると便利なグッズ

上手に利用すれば運動効果も高めます

- タオル: 汗を拭くタオルは必須です。自宅から離れた場所でのウォーキングなどには必要です。
- シューズ: 歩く時間、速度の計算に利用できます。単調になりがちなウォーキングに目標を与えてくれます。消費エネルギーを表示するものもあり、運動効果を高められます。
- サングラス: まぶしいと集中力があらずれ、目にもよくありません。直射日光を避け、日焼け予防、防寒用にも利用できます。水分補給に持参しましょう。
- 帽子: 冬は防寒用、夏は日焼け予防として使えます。両手が自由になります。背中フィットする透気性とジョギング性に優れたものを選びましょう。
- 時計
- バッグ

百合が丘コース 3.3km

緑が丘コース 2.5km

富士見が丘コース 3.7km

百合が丘・山西コース 4.8km

吾妻山コース 4.7km

ロングBコース 10.0km

ロングAコース 9.0km

山西コース 4.0km

海岸コース 3.5km

1:20,000 相模湾

交通ルールを守って 楽しいウォーキング

- ▶ 道路を横断する際には一旦止まり、安全確認をしよう。
- ▶ 歩道のないところでは、縦一列で歩こう。
- ▶ 夜間歩行は反射材を身につけて歩こう。

緑が丘コース

2.5 km 所要時間: 37分 4,200歩

- ①町民温水プール
- ②二宮高校前
- ③緑が丘中央公園
- ④町民温水プール

(コース案内)
町民温水プールをスタートし、上り坂・下り坂のあるコースです。歩道があり歩きやすく、公園内には遊歩道があり、川沿いの四季を楽しみながら歩くことができます。町民温水プールで水中ウォーキングにもチャレンジしてみましょう。

にのみやまちウォーキング・ジョギングガイド

平成18年 3月初版発行

企画・発行 二宮町教育委員会
編集・製作 東海体育指導株式会社

お問い合わせ 二宮町教育委員会生涯スポーツ課
☎ 0463 (71) 3311

百合が丘・山西コース

4.8 km 所要時間: 74分 7,500歩

- ①町民運動場
- ②葛川橋交差点
- ③百合が丘公園
- ④町民運動場

(コース案内)
町民運動場からスタートし、山西小学校に向けて歩くアップダウンのあるコースです。緩やかな上り坂から始まり途中急な上り坂・下り坂があります。歩道が狭くなる箇所がありますので、車などに気をつけて歩きましょう。

山西コース

4.0 km 所要時間: 60分 6,000歩

- ①町立体育館
- ②山西プール
- ③釜野橋
- ④内原人道橋
- ⑤町立体育館

(コース案内)
町立体育館からスタートする平坦なコースです。町立体育館をスタートし、国道1号線を小田原方面へ向かい川沿い神社入口の歩道橋を渡り町民運動場へ向かいます。町民運動場を過ぎ釜野橋交差点を右折し、内原線橋の内の内原人道橋を渡り町立体育館へ入ります。西光寺には町指定天然記念物、樹齢500年のカヤの大きな木があります。

ロングBコース

10.0 km 所要時間: 150分 15,000歩

ロングAコース

9.0 km 所要時間: 135分 13,500歩

(コース案内)
チャレンジコース、比較的平坦なコースです。主に二宮・栗野線・国道1号線を基本にコース設定。スタート地点も選べますので自宅の近くまたは車で移動してスタートができます。歩道・道幅も広くウォーキング・ジョギングを楽しめます。

吾妻山コース

4.7 km 所要時間: 70分 7,500歩

- ①二宮駅北口
- ②生涯学習センター
- ③新幹線橋下
- ④釜野橋
- ⑤二宮駅北口

(コース案内)
二宮駅北口をスタートし、吾妻山の外周を回る平坦なコースです。二宮駅北口を線路沿いに歩き、新原田橋を渡り国道二宮・栗野線を生涯学習センター(ラディアン)に向かって歩きます。生涯学習センター交差点付近からは旧道に入り新幹線ガード下を左折し、釜野橋を渡り釜野橋交差点を左折し、二宮駅に戻るコースです。歩道が狭くなる箇所がありますので、車などに気をつけて歩きましょう。

富士見が丘コース

3.7 km 所要時間: 55分 5,700歩

- ①栗樹公園
- ②富士見が丘二丁目
- ③富士見が丘一丁目
- ④富士見が丘入口
- ⑤栗樹公園

(コース案内)
栗樹公園をスタートするアップダウンのあるコースです。富士見が丘入口交差点を左に進み、富士見が丘防災コミュニティセンターを左折、池の中を回り富士見が丘一丁目交差点まで戻ります。富士見が丘一丁目交差点を右折して、二宮・大磯線釜野橋を右折して下り坂を見ます。秋葉神社の先を右折すると下り坂になります。急な上り坂・下り坂がありますので注意して歩きましょう。歩道が狭くなる箇所がありますので、車などに気をつけて歩きましょう。

ウォーキング距離データ

速度km 4.0km
傾斜度% 0%
1分間歩数100歩

走行距離	所要時間	歩数
1km	15分	1,500
2km	30分	3,000
3km	45分	4,500
4km	60分	6,000
5km	75分	7,500

ウォーキングコース 上り坂、下り坂の表示

緩やかな傾斜 2%表示
上2% 下2%

やや急な傾斜 3%表示
上3% 下3%

オリジナルコースを作る!

コースを歩いたときにかかった時間や万歩計の歩数などを利用して、また地図内の縮尺を利用して手軽にオリジナルコースを造ってみてください。

例 3kmのショートコースを45分で歩いた場合
45分÷3km=15分 15分で約1km

例 3kmのショートコースを4,500歩で歩いた場合
4,500歩÷3km=1,500 1,500歩で約1km

上記のような方法で、自宅を中心とした身近なコースや自分の好きな場所を利用したコースなどオリジナルのコースでウォーキングを楽しんでください。

あなたの作ったコース () → () → ()
() → () → ()
約 kmです。