

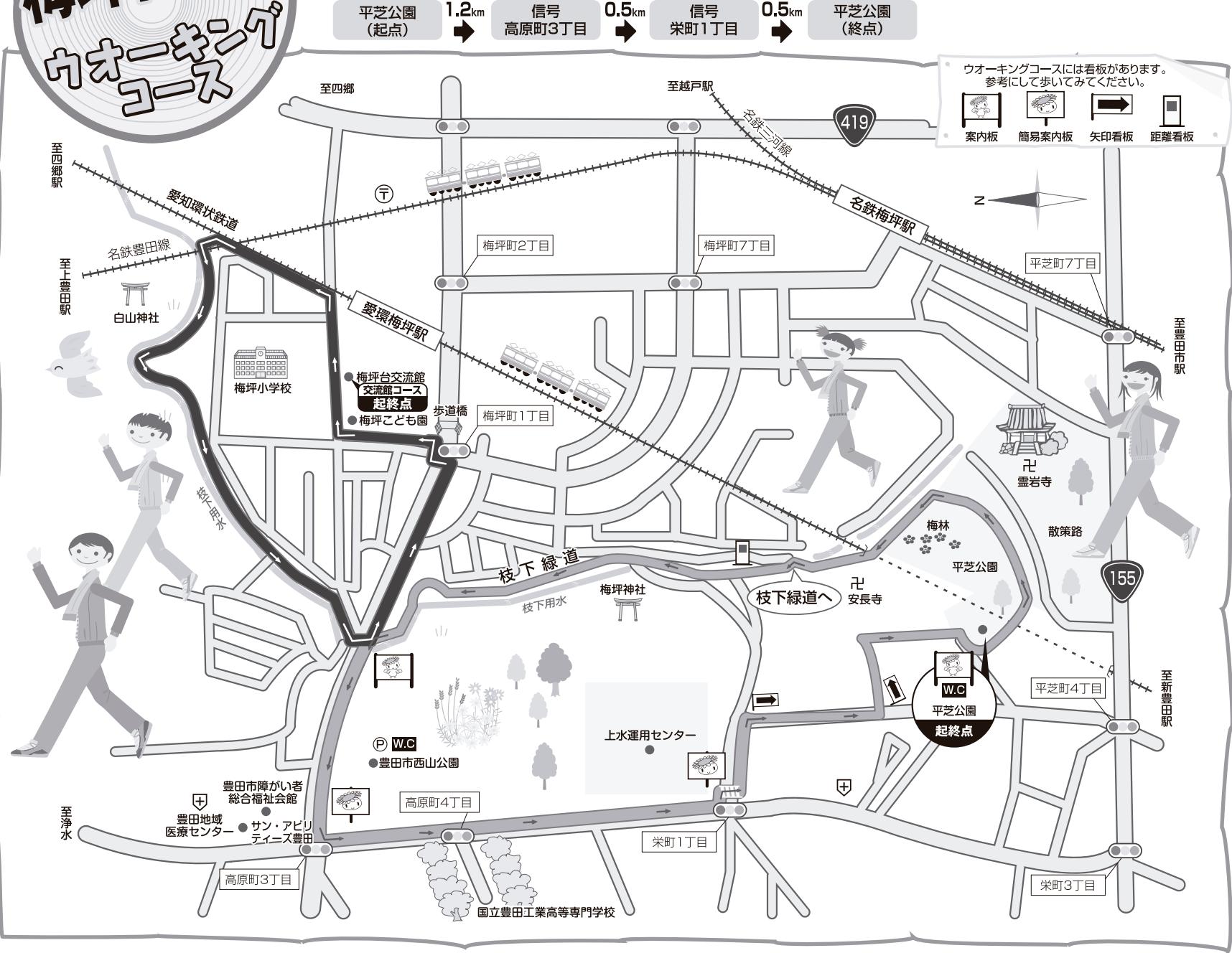


全長2.2km

# ゆきやなぎ緑道コース

交流館コース（全長1.5km）

梅坪台地区  
ウォーキング  
コース



## 見どころ

### ●平芝公園

公園内には、数百本の梅が植えられ、花の季節には、心がなごむ楽しい散策ができます。公園の丘からの展望は素晴らしいものです。

### ●安長寺

文明9年(1477年)9月3日加賀国大杉谷城主杉浦備中守安長、連如の弟子となり生蓮坊と号し安長寺を創立。春には枝垂桜が咲きみどりな演出に心の安らぎを感じさせてくれます。

### ●枝下緑道

枝下用水に沿って約2km、4000本のゆきやなぎが植栽され3月末～4月はじめにかけて真っ白な花が満開となります。そのほか、ツツジ、紫式部、クチナシの花なども季節によって楽しめます。

### ●豊田市西山公園(豊田市緑化センター)

西山公園のシンボルである花時計には四季折々の花を植栽しています。春はパンジー・芝桜、夏はサルビア・マリーゴールド、秋冬には葉ボタンで彩られます。また日本庭園の四季の趣は、格別であり、他にバラ園、花菖蒲園、紫陽花園と四季に渡って楽しめます。

### ●国立豊田工業高等専門学校桜並木

春にはソメイヨシノ70本あまりの桜並木が300mにわたる見事なトンネルをつくります。

### ●白山神社

伊弉那美命、菊里比賣命を祭っています。古く梅坪村の四方に社を祭りし村人の安全と五穀豊穣を祈ってきました。梅坪四社とは、荒弁天、陣中若宮社、梅坪神明社、白山社を言います。

## ウォーキングの注意

- 長い距離・時間を歩くときは水分補給を忘れずに。
- 無理せず自分の体調に合わせて歩きましょう。
- ゴミはお持ち帰りください。
- 住宅の近くでは静かに歩きましょう。

# ウォーキングのすすめ

今より1日1,000歩以上  
歩数を増やそう!

日本人の1日の歩数は減少しています。生活習慣病の  
予防のためには、1日8,000歩～10,000歩が望ましいとされています。

## ポイント1 ウォーキングの効果



## ポイント2 安全に楽しく行うために

- 持病のある方は、かかりつけ医や運動指導の専門家に相談してから始めてください。
- ウォーキング中やウォーキング後に強い痛みがある時は、中断してください。
- ウォーキング前に血压や体調をチェックし、体調がすぐれない場合は、中止してください。
- その日の体調に合わせて、運動量や強度を調節してください。
- ウォーキング前・中・後に適度に水分をとってください。
- 服装は気候にあわせ、靴は膝や足関節に負担のかからないようなスポーツシューズなどが適しています。

## ポイント3 けがの予防や運動後の疲労を軽減するために (ウォーキングの前後は準備体操と整理体操)

### 注意事項

- 呼吸は止めないようにしましょう。
- 20～30秒程度、ゆっくり伸ばしましょう。
- 痛いと感じない程度に適度に伸ばしましょう。
- ストレッチングする部位の筋が十分伸びている感覚を意識しましょう。
- 反動をつけたり押さえつけたりしないようにしましょう。

軽い体操：緩やかですが、大きな動きで筋や関節をほぐします。



## ポイント4 正しいウォーキングのフォーム



## ポイント5 けがをしないためのシューズ選び

ジョギングシューズやテニスシューズ  
といったスポーツシューズが適している。

かかとはクッション性が高いほうが  
膝などへの負担が少ない。

つま先部分に  
余裕があり、  
窮屈でないもの。



くつ底は  
柔軟性があるもの。

## てくてく健康プロジェクト

豊田市は「健康づくり豊田21計画(第二次)」に基づいて健康づくりを展開しています。

なかでも「てくてく健康プロジェクト」を重点に展開し  
ウォーキングを全市的に推進しています。



健康づくりキャラクター  
**kirachan**

お問い合わせ

豊田市役所 保健部 総務課

電話:0565-34-6723

<http://www.city.toyota.aichi.jp/>