

体が、こころが、喜ぶ。

あさGO けんこう 健幸ウォーキングのすすめ

風そよぐ円山川沿い周遊コース



起伏のない平坦なコースだからこそ、桜並木の間隔を利用しウォーキングに強弱のメリハリをつけて行う方法を紹介します。ウォーキングに強弱をつける方法は、「ややきつめの速歩き」と「ゆっくり歩き」を反復する方法です。速歩きは、いつもより大きな歩幅でサッサと歩きます。これにより、下半身の筋肉を大きく活発に動かすことができます。早歩きをした後のゆっくり歩きはリフレッシュタイムです。いつもの歩幅でリラックスして歩きます。ただし、背筋を伸ばし姿勢を意識して歩きましょう。



① 円山川桜並木道

自然豊かな環境の中で桜並木の木陰が心地よく、川の流れる音や木々の間を抜ける風のウォーキングはストレス解消につながります。



② 円山川

円山川は、兵庫県北東部を流れる一級水系の本流です。朝来川とも呼ばれています。名前の由来は不明で、源流地の朝来市生野町円山の地名に由来する可能性があります。

コース紹介

健幸ウォーキングのポイント

コースは、朝来市保健センターを出発し、円山川沿いに朝来市防災センターから市御堂橋までを往復し、朝来市保健センターに戻る全長約4kmの平坦なコースです。このコースは、円山川に沿って堤防を歩きます。川の流れや水辺の鳥、堤防沿いの桜並木の間を吹き抜ける風の音など、自然を感じながらウォーキングができます。起伏のない平坦なコースですが、歩く速度や歩幅を考えながらウォーキングすることで健康づくりにつながるコースです。