

コース② まちなかの風景を楽しむコース

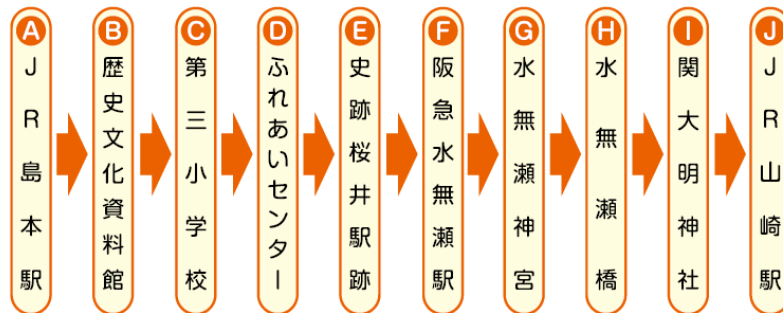
コース紹介

町では、豊かな自然のほかにも、とてもきれいなまちなかの風景をご覧ください。まちなかを歩くのにおすすめのコースです。町の風景を再発見してみませんか？

コース情報

距離：約 5.5 km
所要時間：約 1 時間 10 分
歩数：約 9,200 歩
休憩場所：ふれあいセンター・史跡桜井駅跡・水無瀬神宮
トイレ：JR 島本駅・歴史文化資料館・ふれあいセンター・阪急水無瀬駅・水無瀬神宮・JR 山崎駅

コース順路



ウォーキングのポイント⑤ 水分補給

ウォーキングの前には必ず水分補給を行いましょう。また、ウォーキング中にも 15~20 分ごとにお茶や水などを飲みましょう。夏は脱水症や熱中症予防のため多めに飲み、のどが渴いたと感じる前に水分補給をしましょう。長時間の運動で汗をたくさんかく場合には、塩分の補給も必要です。水分内容や量はご自分の体調（血圧、血糖値など）に合わせましょう。既往症のある方は必ず専門家にご相談ください。





●このコースを歩いた時の消費エネルギー

$$\left[\begin{array}{l} \text{普通歩行} : 0.5 \\ \text{速歩} : 0.8 \end{array} \right] \times \left[\begin{array}{l} \text{体重} \\ \text{kg} \end{array} \right] \times 5.5\text{km} = \boxed{} \text{kcal}$$

コース③ 淀川渡しコース

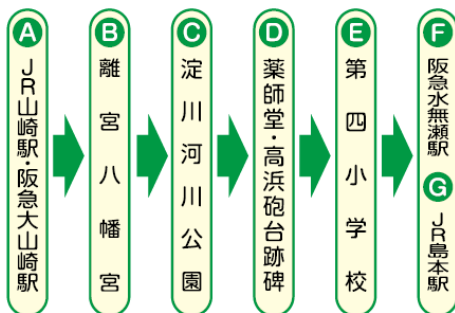
コース紹介

町内にかつて存在した「渡し」に使われていた場所を巡るコースです。このコースは淀川の堤防を歩き散策するコースとなっていますので、「渡し」など歴史に関わる場所だけでなく、堤防から望む島本の街並みや、秋には堤防いっばいに広がるススキなども眺めることができる、さまざまな楽しみ方のあるコースです。

コース情報

距離：約 6.0 km
 所要時間：約 1 時間 15 分
 歩数：約 10,000 歩
 休憩場所：淀川河川公園
 トイレ：淀川河川公園・JR 山崎駅・
 阪急大山崎駅・JR 島本駅・
 阪急水無瀬駅

コース順路



●このコースを歩いた時の消費エネルギー

$$\left[\begin{array}{l} \text{普通歩行：0.5} \\ \text{速歩：0.8} \end{array} \right] \times \left[\begin{array}{l} \text{体重} \\ \text{kg} \end{array} \right] \times 6.0\text{km} = \boxed{} \text{kcal}$$

コース④ 西国街道コース



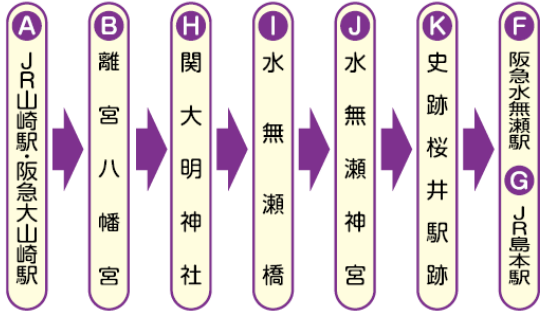
コース紹介

「西国街道」は江戸時代の山陽道の呼び方で、京都と西国（中国・九州）を結ぶ重要な幹線として発展し、参勤交代の大名も往来しました。街道沿いには、史跡桜井駅跡や水無瀬神社、関大明神社などのほか、山崎付近には古い家並みが一部残るなど、歴史深い島本を感じられるコースです。

コース情報

- 距離：約 3.2 km
- 所要時間：約 40 分
- 歩数：約 5,300 歩
- 休憩場所：水無瀬神社・史跡桜井駅跡
- トイレ：JR 山崎駅・阪急大山崎駅・JR 島本駅・阪急水無瀬駅

コース順路



●このコースを歩いた時の消費エネルギー

$$\left[\begin{array}{l} \text{普通歩行：0.5} \\ \text{速歩：0.8} \end{array} \right] \times \left[\text{体重} \right] \text{ kg} \times 3.2 \text{ km} = \boxed{} \text{ kcal}$$

コース⑥

楠公・待宵小侍従コース

コース紹介

このコースの起点となる史跡桜井駅跡は、楠木正成が嫡子正行を河内へ帰すことにした「桜井の別れ」の舞台となったことが「太平記」に記されています。町の歴史の名所とも呼べるコースとなっています。

コース情報

距離：約 4.3 km
 所要時間：約 55 分
 歩数：約 7,300 歩
 休憩場所：史跡桜井駅跡
 トイレ：JR 島本駅・阪急水無瀬駅



コース順路

- (A) JR島本駅 (B) 阪急水無瀬駅
- ↓
- (C) 史跡桜井駅跡
- ↓
- (D) 宝幢寺
- ↓
- (E) 八幡神社
- ↓
- (F) 宝城庵
- ↓
- (G) 待宵小侍従墓・顕彰碑
- ↓
- (H) 第三小学校
- ↓
- (A) JR島本駅 (B) 阪急水無瀬駅

●このコースを歩いた時の消費エネルギー

$$\begin{matrix} \text{普通歩行} : 0.5 \\ \text{速歩} : 0.8 \end{matrix} \times \begin{matrix} \text{体重} \\ \text{kg} \end{matrix} \times 4.3\text{km} = \boxed{} \text{kcal}$$

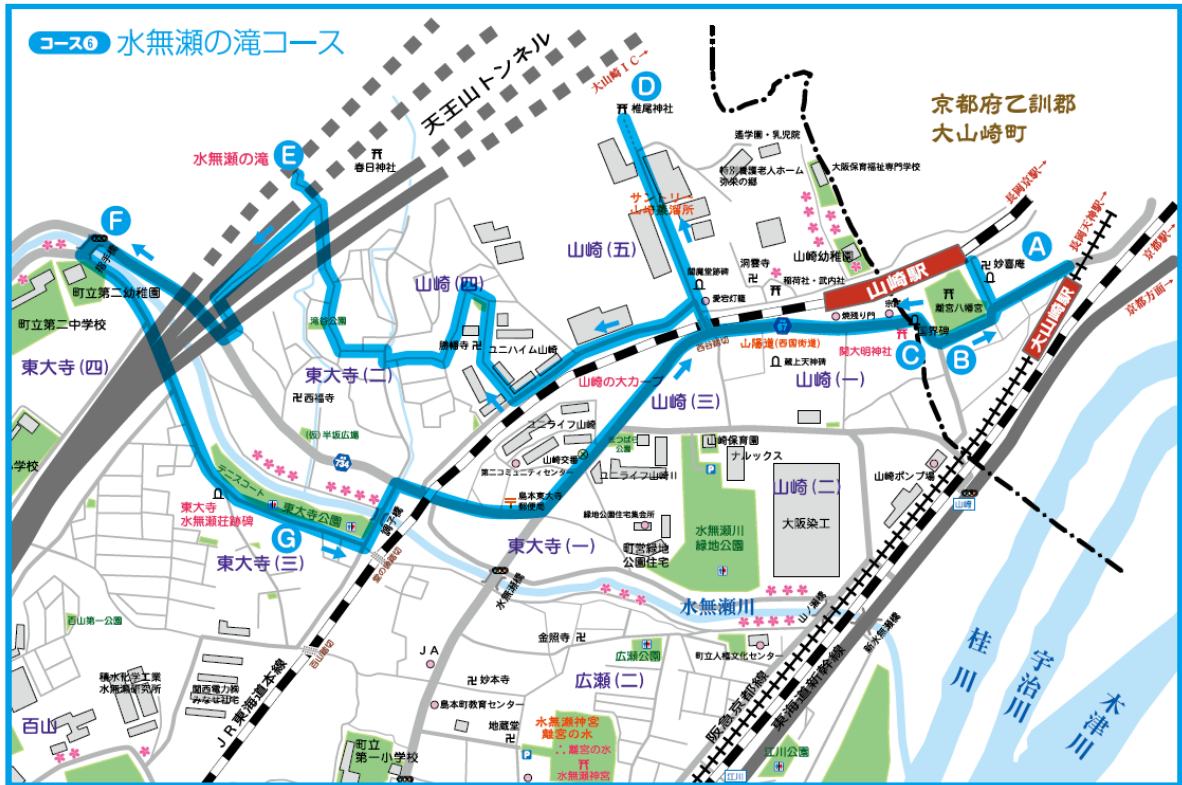
コース⑥ 水無瀬の滝コース

コース紹介

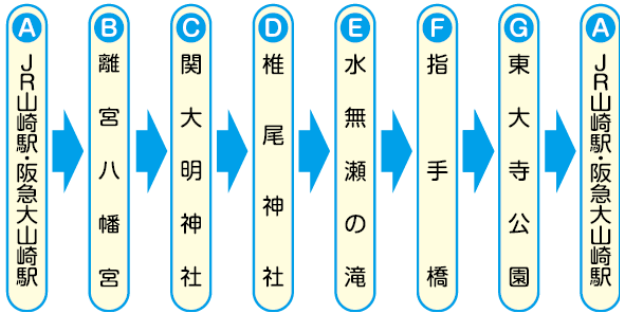
コースの目玉となる水無瀬の滝は、滝谷川が天王山断層によって生じた高さ20メートルの清らかな滝です。このコースは他にも、椎尾神社や春日神社など、水に近く緑豊かな環境にある名所を巡るコースとなっています。

コース情報

距離：約 4.4 km
 所要時間：約 55 分
 歩数：約 7,500 歩
 休憩場所：椎尾神社・水無瀬の滝・東大寺公園
 トイレ：水無瀬川緑地公園・東大寺公園・JR山崎駅・阪急大山崎駅



コース順路



●このコースを歩いた時の消費エネルギー

$$\left[\begin{array}{l} \text{普通歩行：0.5} \\ \text{速歩：0.8} \end{array} \right] \times \left[\begin{array}{l} \text{体重} \\ \text{kg} \end{array} \right] \times 4.4\text{km} = \boxed{} \text{kcal}$$

ウォーキングのポイント⑥

ウォーキングを続けて、記録をしてみましょう

	実施日	運動前の血圧	距離又は歩数	消費カロリー	備考
1日目	年 月 日	/	又は km 歩	kcal	
2日目	年 月 日	/	又は km 歩	kcal	
3日目	年 月 日	/	又は km 歩	kcal	
4日目	年 月 日	/	又は km 歩	kcal	
5日目	年 月 日	/	又は km 歩	kcal	
6日目	年 月 日	/	又は km 歩	kcal	
7日目	年 月 日	/	又は km 歩	kcal	
	合 計		又は km 歩	kcal	

豆知識

100kcalってどれくらい？

食事で摂取するエネルギー量が、一日に消費するエネルギーよりも多いと、その分は体に蓄積していきます。100kcalってどれくらいでしょう？

100kcal減らす食事

以下の量がおおよそ100kcalに相当します。



マヨネーズ (大さじ1強)



ポテトチップス (約1/4袋)



チョコレート (3~4粒)



肉まん (半分)



ご飯 (お茶碗半分)



ワッフル (1個)



ウィンナーソーセージ (大1本)



コーラ (200ml)



ビール (中ジョッキ半分)



日本酒 (90ml)

ウォーキングは「今より10分多く歩く」ということから始めるだけで効果的です。「+10 (プラス・テン) ※」で健康寿命を延ばしましょう。



※「+10」とは厚生労働省が、今の日常生活に加えて毎日10分間身体を動かすことを推奨しているものです。

この冊子は、厚生労働省が作成した「健康づくりのための身体活動基準2013」「エクササイズガイド 2006」「保健指導における学習教材集 (確定版)」を参考に作成しています。

問い合わせ先

島本町健康福祉部 すこやか推進課
(島本町ふれあいセンター1階)

TEL 075-961-1122 FAX 075-961-1116