

ちょっと実行、  
ずっと健康。



東京都健康づくり推進キャラクター  
「ケンコウデスカマン」



発行：小笠原村村民課福祉係  
制作：一般社団法人小笠原村観光協会

ちょっと実行、ずっと健康。



小笠原村  
父島

# いきいき ウォーキング マップ

Let's  
Walk!!



# いま ウォーキングにチャレンジ!

## 毎日何歩歩いていますか?

生活習慣病の予防ばかりでなく、ストレス軽減にも効果があるといわれているウォーキング。近年の研究によると、健康の維持の為に成人の日常生活における1日当たりの歩数目標を8,000歩程度としており、65歳以上においては男性で7,000歩、女性で6,000歩としています。健康づくり・健康維持のため、ウォーキングにチャレンジしてみませんか?

## ウォーキングの効果

### ①生活習慣病の予防

血糖値を下げたり、血圧を下げる効果があります。また「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。

### ③肥満を防ぐ

エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。

### ②心肺機能の向上

習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります。

### ④ストレス解消

気分転換やストレス解消につながり、心身の健康の向上に役立ちます。

## ウォーキングを始める前に

### ストレッチ



### 曲げ伸ばし・回旋運動



## ウォーキングフォーム

あごを引いて  
視線は遠目に

胸を張って背筋を伸ばす

膝はしっかり伸ばす

肘を曲げて  
コンパクトに振る

かかとから着地し、  
後方の足はつま先で  
地面を押し出す

歩幅は普段より広めに  
リズムカルに



## 水分補給と熱中症予防

### ①水分補給を忘れずに

水分補給のための飲物を持参し、汗を多くかくような時は塩タブレットなどで塩分補給を。



### ②無理をしない

高温、多湿、日差しが強いなどの条件が重なった日は、歩行速度を落とす、休憩を多くとる、ウォーキングを中止するなど、無理をしないように気をつけましょう。

### Point!



### 歩数計でモチベーションアップ

今や歩数計は数百円のものからスマホのアプリ、ウェアブル端末までいろいろ。歩数が増えていくとモチベーションもアップ!

## コース一覧

P3~4 大村地区 (3 コース)

P5~6 奥村地区 (2 コース)

P7~8 扇浦地区 (2 コース)

P9~10 広域 (2 コース)

各コースには、消費カロリー、歩数、距離、時間を掲載しています。算出の数値については、歩幅 70cm、時速 4km/h、消費エネルギー：ウォーキング 10分=30kcal、体重 60kg (男性) としています。

ウォーキングをする際には歩道をお歩きください。歩道がない道路を歩く際や道路を横断する際は車にご注意ください。

= トイレ

= ベンチ

= 自動販売機

# 大村地区

父島の主な住宅街から近く、高低差も少なく歩きやすい。コース上に休憩できるベンチや自動販売機、トイレなども多く、気軽にウォーキングできる点もおすすめ。見慣れた街の景観も、ウォーキングしてみると、普段気づかなかった景色が観られるかも。

## コース 1

スタート・ゴール : 青灯台トイレ前  
コース全長 : 1,500m  
所要時間 : 約 23分  
歩数 : 約 2,143歩  
消費カロリー : 約 69kcal  
高低差 : ほぼ無し

## コース 3

スタート・ゴール : 青灯台トイレ前  
コース全長 : 3,620m  
所要時間 : 約 54分  
歩数 : 約 5,171歩  
消費カロリー : 約 162kcal  
高低差 : 約 36m

## コース 2

スタート・ゴール : 青灯台トイレ前  
コース全長 : 2,300m  
所要時間 : 約 35分  
歩数 : 約 3,286歩  
消費カロリー : 約 105kcal  
高低差 : ほぼ無し



# 奥村地区

小笠原水産センターからスタートして、奥村運動場を一周して戻るコース 1、製氷海岸まで歩いて戻るコース 2 のどちらも平坦で歩きやすい。道も広い場所が多く、早朝や夕方などのウォーキングにも適している。夕方、コース 2 をウォーキングして、製氷海岸で夕焼けをみるのもおすすめ。

100m



## コース 1

スタート・ゴール : 小笠原水産センター前  
コース全長 : 1,820m  
所要時間 : 約 27 分  
歩数 : 約 2,600 歩  
消費カロリー : 約 81kcal  
高低差 : ほぼ無し



## コース 2

スタート・ゴール : 小笠原水産センター前  
コース全長 : 2,950m  
所要時間 : 約 44 分  
歩数 : 約 4214 歩  
消費カロリー : 約 132kcal  
高低差 : ほぼ無し

大村地区

大神山公園

ビクターセンター

小笠原高校

奥村

清瀬

奥村運動場

とびうお棧橋

水産センター

小笠原水産センター前

清瀬トンネル

赤灯台

漁協

船客待合所

製氷海岸

第一トンネル

海洋センター

※第一トンネルは歩行者立入禁止のため、迂回歩道をご利用ください。  
※第一トンネル迂回歩道から海洋センターに抜ける際、足場が悪い区間がありますのでご注意ください。

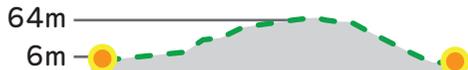
# 扇浦地区

扇浦レストハウスから洲崎方面に坂を登り、浄水場を回り、農業センターを抜けて戻るコース1、扇浦レストハウスから小港海岸バス停まで歩くコース2のどちらも高低差約60mの登坂があり、コースの全長は比較的短い距離ながら、良いトレーニングにもなる。コースは山に囲まれ、木々も多く静かな環境なのでリラックスして歩けるかも。コース2はハツ瀬川沿いに歩くのもオススメ。



## コース1

スタート・ゴール：扇浦レストハウス  
コース全長：1,950m  
所要時間：約29分  
歩数：約2,786歩  
消費カロリー：約87kcal  
高低差：約58m



## コース2

スタート：扇浦レストハウス  
ゴール：小港海岸バス停  
コース全長：2,580m  
所要時間：約39分  
歩数：約3,686歩  
消費カロリー：約117kcal  
高低差：約66m



200m



袋沢トンネル  
※袋沢トンネルは歩道がなく道幅も狭いため車の通行にご注意ください。

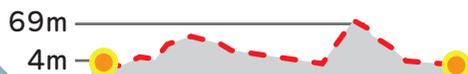
# 広域

奥村運動場からスタートし、湾岸道路で小港を目指すコース1、夜明道路を一周するコース2ともに距離が長く、ベテラン向け。コース上に自動販売機なども少ないので、飲み物など歩く準備をしっかりと望みたい。小笠原の自然を存分に感じられるコースでもあり、大変なコースながら達成感も格別。



## コース1

スタート：奥村運動場  
 ゴール：小港海岸バス停  
 コース全長：6,460m  
 所要時間：約1時間37分  
 歩数：約9,229歩  
 消費カロリー：約291kcal  
 高低差：約65m



## コース2

スタート・ゴール：奥村運動場  
 コース全長：14,340m  
 所要時間：約3時間35分  
 歩数：約20,486歩  
 消費カロリー：約645kcal  
 高低差：約272m



※第一トンネルは歩行者立入禁止のため、迂回歩道をご利用ください。

※夜明道路の大部分は歩道がないため、車の通行にご注意ください。

※袋沢トンネルは歩道がなく道幅も狭いため、車の通行にご注意ください