

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

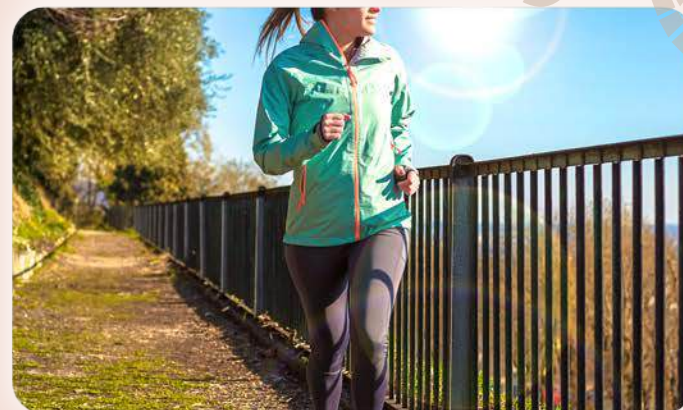
ちょっと実行、ずっと健康。



小笠原村
母島

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 初級コース (3コース)

P5~6 中級コース (2コース)

P7~8 上級コース

P9~10 チャレンジコース

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

初級コース

母島の中心街から元地、静沢の集落を回る初級コースは、3コースとも30分前後で一週でき、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 : 沖港ガジュマル前
コース全長 : 1,637m
所要時間 : 約25分
歩数 : 約2,339歩
消費カロリー : 約74kcal
高低差 : 約6m



コース 2

スタート・ゴール : 沖港ガジュマル前
コース全長 : 2,491m
所要時間 : 約37分
歩数 : 約3,559歩
消費カロリー : 約112kcal
高低差 : 約10m

コース 3

スタート・ゴール : 沖港ガジュマル前
コース全長 : 1,124m
所要時間 : 約17分
歩数 : 約1,606歩
消費カロリー : 約51kcal
高低差 : 約27m



評議平

旧ヘリポート

元地

ロス記念館
母島小中学校

母島診療所

沖港ガジュマル前

前浜

船客待合所

静沢

石次郎海岸

脇浜なぎさ公園

沖港

鯨ヶ崎



100m

3

4

静沢の森



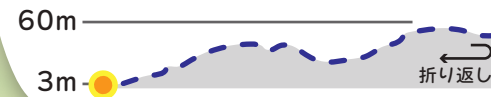
中級コース

沖港ガジュマル前からスタートして、元地集落から静沢の森を一周するコース1、旧ヘリポートまでを往復するコース2のどちらも、少し高低差がありますが、程よい距離感でウォーキングにおすすめ。コース1は日没に合わせて静沢のサンセットシアターまで夕日を観に、コース2は日没後に旧ヘリポートまで星空を観に行くのも良いです。なお、暗くなってからのウォーキングは懐中電灯を忘れずに。



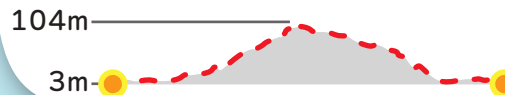
コース2

スタート・ゴール : 沖港ガジュマル前
コース全長 : 2,216m
所要時間 : 約33分
歩数 : 約3,166歩
消費カロリー : 約100kcal
高低差 : 約57m



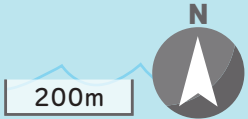
コース1

スタート・ゴール : 沖港ガジュマル前
コース全長 : 3,257m
所要時間 : 約49分
歩数 : 約4,653歩
消費カロリー : 約147kcal
高低差 : 約101m



上級コース

沖港ガジュマル前から都道最南端までを往復する上級コース。都道最南端手前でヘリポート付近へ分岐するコースを取るのも良い（ヘリポートは立入禁止）。往復で2時間近くかかり、高低差・登り下りもあり、自動販売機や休憩場所がない為、しっかり準備してからウォーキングに望みたい。



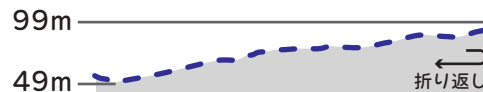
上級コース

スタート・ゴール : 沖港ガジュマル前
 コース全長 : 7,498m
 所要時間 : 約1時間52分
 歩数 : 約10,711歩
 消費カロリー : 約337kcal
 高低差 : 約82m



ヘリポート付近への分岐ルート(青線)

コース全長 : 1,386m
 所要時間 : 約21分
 歩数 : 約1,980歩
 消費カロリー : 約62kcal
 高低差 : 約50m



注意 :

- ・コース途中から携帯電話の電波が繋がりにくくなりますのでご注意ください。
- ・コース上に自動販売機などの給水ポイントがないため、飲物を必ず2リットル以上お持ちください。
- ・コース途中からは歩道がなく道幅が狭くなるため、車にはご注意ください。

チャレンジコース

沖港から北進線（都道）を北上するチャレンジコース。終点に位置する北港までのコース⑤は往復約 20km、達成感は格別。北進線を途中で折り返す①～④もしっかりウォーキングしたい方にはおすすめ。初級～上級コースで慣らしてから、チャレンジしてみよう！

① 新夕日ヶ丘までの往復

スタート・ゴール : 沖港ガジュマル前
 コース全長 : 7,279m
 所要時間 : 約 1 時間 49 分
 歩数 : 約 10,399 歩
 消費カロリー : 約 328kcal
 高低差 : 約 170m



② 桑ノ木山入口までの往復

スタート・ゴール : 沖港ガジュマル前
 コース全長 : 9,933m
 所要時間 : 約 2 時間 29 分
 歩数 : 約 14,190 歩
 消費カロリー : 約 447kcal
 高低差 : 約 284m

③ ビッグベイまでの往復

スタート・ゴール : 沖港ガジュマル前
 コース全長 : 12,367m
 所要時間 : 約 3 時間 6 分
 歩数 : 約 17,667 歩
 消費カロリー : 約 557kcal
 高低差 : 約 284m

④ ロングビーチまでの往復

スタート・ゴール : 沖港ガジュマル前
 コース全長 : 14,775m
 所要時間 : 約 3 時間 42 分
 歩数 : 約 21,107 歩
 消費カロリー : 約 665kcal
 高低差 : 約 284m

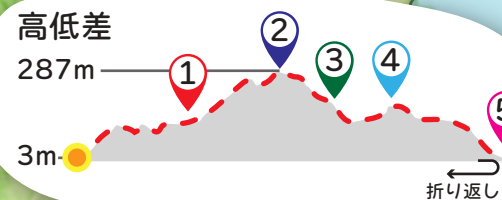
⑤ 北港までの往復

スタート・ゴール : 沖港ガジュマル前
 コース全長 : 20,493m
 所要時間 : 約 5 時間 7 分
 歩数 : 約 29,276 歩
 消費カロリー : 約 922kcal
 高低差 : 約 284m

高低差

287m

3m



注意：

- ・コース上はほとんどのエリアで携帯電話の電波が繋がらないのでご注意ください。
- ・コース上に自動販売機などの給水ポイントがないため、飲物を必ず 2 リットル以上お持ちください。
- ・コース上は歩道がなく道幅が狭いため、車にはご注意ください。
- ・北港の公衆電話は衛星電話です。(100 円玉専用 初回の通話には 200 円が必要)
- ・時間、歩数、消費カロリーは距離を元に算出しています。チャレンジコースは非常に距離が長いので、実際に歩いた場合と大きく異なる可能性があります。

