

はじめる つづける 健康ウォーキング



五街道チャレンジ 歩数 記録帳

甲州街道



日光街道

東海道



奥州街道



中山道

氏名

中央市



目次



準備体操・ストレッチをしましょう	1
ウォーキングフォームのポイント	
甲州街道	3
奥州街道	
エネルギーと歩数の交換表	6
日光街道	7
東海道 前半	9
東海道 後半	11
中山道 前半	13

ウォーキングの前後に

準備体操・ストレッチをしましょう！

①ふくらはぎ

②太もも表側

③太もも裏側

④肩

⑤二の腕



かかとを地面につけたまま伸ばす。



バランスをとりながらつま先を後方へ持ち上げる。



つま先を地面から上げて、太ももの裏を伸ばす。



ひじを伸ばして、ひじを伸ばしている腕を軽く引きながら肩を伸



二の腕を反対の手で押さえるように伸ばす。

◇◆◇ウォーキングシューズの選び方◆◆◇

指先が余裕を持って動かせたり、特にかかとがしっかりした靴を選びましょう。

①指先が余裕を持って動かせる。

②パットが土踏まずにフィットしている。



③かかと、つま先、足の甲などに靴ずれを起こしそうな心配はないか。

④かかとの部分がしっかり包み込まれている。

⑤かかとの部分の靴底は少し広めで、十分にショックを吸収できる厚さがある。

◆◆◆ウォーキングフォームのポイント◆◆◆

①頭は揺らさずしっかりと！

体の上下左右の余分なゆれに注意して、頭の位置をムダに動かさないようにし

②肩の力は抜いてリラックス

肩の力を抜けば、腕の振りはスムーズに、歩きは軽快になります。

③腰の回転で歩幅を広げて

腰の回転を意識すれば、自然と歩幅は広がります。さらに、股関節周辺の筋肉が

④ひざを伸ばしてかかとから着地

ひざを伸ばして歩けば、自然にかかとかかとから着地します。かかとから着地をす



⑤目線はまっすぐ

美しい姿勢を作るためには、あごを軽く引き、やや遠く（15m先くらい）を見ましょう。

⑥呼吸は自分のリズムで

呼吸は無理せず、意識せず。自分の自然なリズムで歩きましょう。

⑦ひじはやや曲げて腕を大きく振る

ひじを軽く曲げて振れば、腕は疲れにくくなり、さらに大きく振れば歩幅は広くなります。

⑧しっかり大地をキック

かかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、つま先で大地をしっかり

甲州街道

(日本橋～甲府～下諏訪) 200km

さあ！諏訪湖に向かって出発だ！

スタート
年 月 日



1マス1000歩(1歩65cm換算) 歩数に応じてマスに色を塗ろう

日本橋										10											内藤新宿																			
-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

布田 五宿										30											高井戸																			20
----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

西光寺には新撰組局長の近藤勇の像がある

										40											府中																			50
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

(月 日)

										70											八王子																			60
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

神奈川県に入った！ 山梨までもう少し！

										80											駒木野																			80																			小仏																				小原																				90																				与瀬
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

山梨県に入った！ この調子でがんばれ！

										110											上野原																			100																			関野																				吉野
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

																					鶴川																			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

																					野田尻																				120																			犬目
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

(月 日)

日本三大奇橋の猿橋

																					花咲																				140																			大月																				駒橋																				猿橋																				130
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----





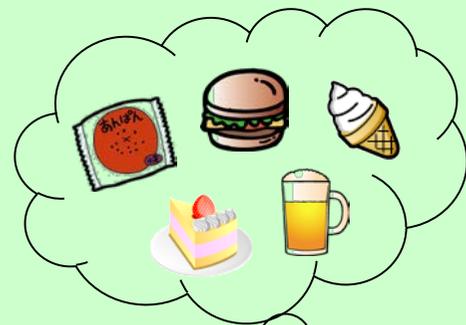
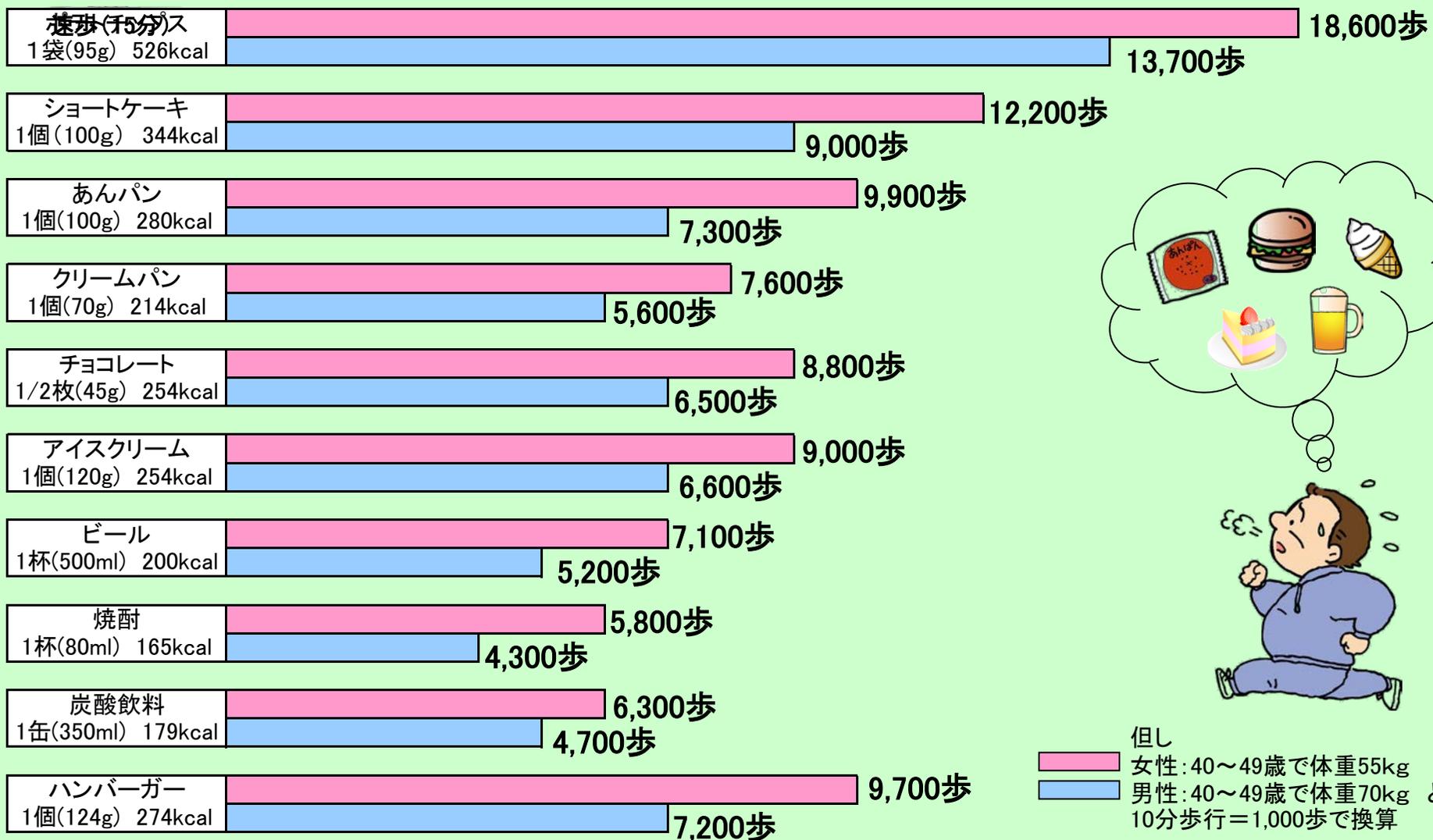
		初狩	150		白野			阿弥陀海道			黒野田			160	
武田勝頼の銅像と墓がある															
180	勝沼							鶴瀬		駒飼	170				
(月 日)															
		栗原						石和			190				甲府柳町
					葦崎						210				200
220	甲州街道最長の道のり・・・あきらめずにがんばれ！														
											230				240
日本の道百選にも選ばれた風情ある宿場町															
								教来石			250				台ヶ原
蔦木															
260											270				金沢
(月 日) 諏訪湖が見えてきた！ゴールはすぐそこ															
	上諏訪										290				
300															
								下諏訪							



おめでとうございます！
次もチャレンジしてみましょう

ゴール(総計307,000歩)
年 月 日

エネルギーと歩数の交換表



但し
 女性: 40~49歳で体重55kg
 男性: 40~49歳で体重70kg と仮定
 10分歩行=1,000歩で換算

後半スタート
年 月 日



東海道 後半

(浜松～三条大橋)

238.8km

浜松					400								410	舞坂	
----	--	--	--	--	-----	--	--	--	--	--	--	--	-----	----	--

		430	白須賀										420	新居	
--	--	-----	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	----	--

				二川		440								450	吉田
--	--	--	--	----	--	-----	--	--	--	--	--	--	--	-----	----

(月 日) 御油(ごゆ)の松並木が美しい

	赤坂	470		御油									460		
--	----	-----	--	----	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	--	--

					480				藤川					490	
--	--	--	--	--	-----	--	--	--	----	--	--	--	--	-----	--

				510					岡崎				500		
--	--	--	--	-----	--	--	--	--	----	--	--	--	-----	--	--

池鯉鮒(ちりゅう):知立神社の池に鯉や鮒が多くいたことに由来

			520	池鯉鮒										530	
--	--	--	-----	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	--

熱田神宮で完歩祈願!!

(月 日)

			550	宮									540	鳴海	
--	--	--	-----	---	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	----	--

常夜灯が旅人の安全を守る...

			560											570	
--	--	--	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	--

長い区間はゆっくり歩こう



						590			桑名						580
--	--	--	--	--	--	-----	--	--	----	--	--	--	--	--	-----



後半スタート
年 月 日

中山道 後半

(藪原～中津川～三条大橋)

279.1km

後半もファイト!!

藪原		410										420	宮ノ越					
----	--	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	-----	--	--	--	--	--

(月 日)

上松						440							福島					430
----	--	--	--	--	--	-----	--	--	--	--	--	--	----	--	--	--	--	-----

		450										460						須原
--	--	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	--	--	--	--	--	----

長野県は生産量が1位の作物も多い

								480		野尻								470
--	--	--	--	--	--	--	--	-----	--	----	--	--	--	--	--	--	--	-----

490									三留野				妻籠	500				
-----	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	--	--	--	----	-----	--	--	--	--

(月 日)

長～いトンネルで有名な恵那山も見える

									中津川			520						落合
--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	--	--	-----	--	--	--	--	--	----

																		大井
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

												560		大湫				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	--	----	--	--	--	--

																		細久手
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----

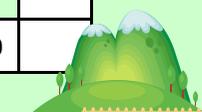
御嵩を出ると「鬼の首塚」がある…

太田																		600
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----

(月 日)

																		610
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----

																		620
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----



中山道後半も残り少なくなってきた！ 踏ん張りどころ！！



	加納							640								630	
--	----	--	--	--	--	--	--	-----	--	--	--	--	--	--	--	-----	--

650							河渡				660			美江寺			
-----	--	--	--	--	--	--	----	--	--	--	-----	--	--	-----	--	--	--

垂井								680		赤坂							670
----	--	--	--	--	--	--	--	-----	--	----	--	--	--	--	--	--	-----

(月 日)

	690						関ヶ原					700		今須			
--	-----	--	--	--	--	--	-----	--	--	--	--	-----	--	----	--	--	--

「天下分け目の関ヶ原」合戦の地

柏原

				番場		720							醒井				710
--	--	--	--	----	--	-----	--	--	--	--	--	--	----	--	--	--	-----

				鳥居本		730								高宮		740	
--	--	--	--	-----	--	-----	--	--	--	--	--	--	--	----	--	-----	--

(月 日)

						760								愛知川		750	
--	--	--	--	--	--	-----	--	--	--	--	--	--	--	-----	--	-----	--

滋賀県名物 淡水真珠



				武佐			770									780	
--	--	--	--	----	--	--	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	--

(月 日)

					草津		800							守山			790
--	--	--	--	--	----	--	-----	--	--	--	--	--	--	----	--	--	-----

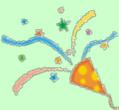
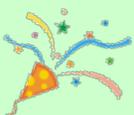
滋賀にある草津宿は東海道と中山道の分岐点

						810										820	
--	--	--	--	--	--	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	--

大津

														三条大橋			830
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	------	--	--	-----

5街道完全制覇
おめでとうございます！！



三条大橋

ゴール (総計837,000歩)
年 月 日

みんなで歩いて健康アップ！！



中央市 保険課
055-274-8545

中央市 健康推進課
055-274-8542

平成25年4月1日 本記録帳の距離は 旧街道ウォーキング 人カ jinriki を参考に作成しました。