

まいづる ウォーキング& ランニングマップ

お勧めのウォーキング・ ランニングコースやポイントを紹介!

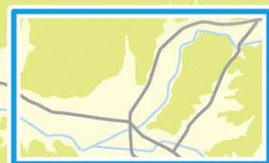
ウォーキングやランニングは、自分のペースで気軽に取り組むことができる運動です。
ダイエットに、健康のために、大会に向けて、大切な人との時間に、
とにかく楽しいから・・・など、目的は人それぞれ。このマップには、スポーツ施設
周辺のコースをピックアップして掲載していますので、これらのコースも参考に、
ウォーキング、ランニングライフをお楽しみください♪



伊佐津川運動公園



前島ふ頭



② 青葉山ろく公園・朝来エリア

① 赤れんが・前島みなと公園エリア

掲載 コース

④ 舞鶴文化公園

③ 東舞鶴公園

⑤ 伊佐津川・舞鶴公園エリア

西舞鶴駅

東舞鶴駅

舞鶴若狭
自動車道



本チラシQRコード





③ 東舞鶴公園

- ◎Aコース ➡ 約460m 歩 3分 人 7分
- ◎Bコース ➡ 約1.2km 歩 7分 人 19分



5月にはツツジの花が咲き誇る運動公園。展望広場への坂道・階段や池周りなどバリエーション豊富な公園です。



体力があれば展望広場へも上ってみよう！



④ 舞鶴文化公園

- ◎Aコース ➡ 約500m 歩 3分 人 8分
- ◎Bコース ➡ 約820m 歩 5分 人 12分



【文化公園体育館】
9:00～21:00
⑩第2木曜日
シャワー(有料)・更衣室・AED



こちらは坂道トレーニング！

ペースの確認をしやすいコンパクトな周回コース。アップダウンもいいアクセントです。

上級ランナーは国道から坂道ダッシュ！



⑤ 伊佐津川・舞鶴公園エリア

- ◎Aコース ➡ 約840m 歩 5分 人 13分
- ◎Bコース ➡ 約1.6km 歩 10分 人 24分

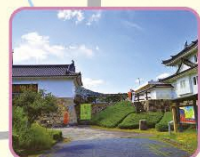
多くの人が利用する伊佐津川沿いに加え、今回ご紹介するコースもお試ください。伊佐津川運動公園内のコースは200m毎に表示もあり、アスリートの練習にも使えます。



海舞鶴・ゆうさいウォーキングコース。スタート地点にはゆうさいくんの案内看板あり



西市民プラザ



田辺城資料館



舞鶴公園、田辺城跡を通り抜け！



ここから更に上流へ続く堤防コースもおススメ！
【二ツ橋～九杵橋】2km

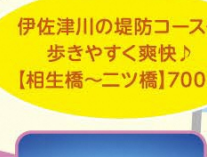
西舞鶴駅まで続く遊歩道「海舞鶴線」



公園内には1周440mのコースもあり。トレーニングに最適！



きれいな桜並木



伊佐津川の堤防コースも歩きやすく爽快！
【相生橋～二ツ橋】700m



二ツ橋



伊佐津川運動公園

歩 運動の効果

筋肉量を増やして 免疫力をアップ!

筋肉量が増えることで、体温が上がり免疫力が向上し、病気になりにくい体を作ることができます。ダイエット効果もあります。

脳が活性化する

脳の血流量が増加し、脳が活性化します。よく歩くことで認知症になりにくくする効果が実証されています。

体力(運動)と思考力(勉強)

脳の血流量が増加して思考力や集中力が飛躍的に高まるので、学習や仕事がはかどります。

ストレス解消

幸せホルモンと呼ばれるセロトニン(神経伝達物質)が分泌され、悩みや不安が和らぎ、感情や気分をコントロールし、心のバランスを保つことができます。

不眠症の改善

幸せホルモン(セロトニン)は、夜に分泌される睡眠物質の材料となり、ぐっすり眠ることができます。

キレイ(美容)の効果

血行が良くなり新陳代謝が活発になることで、冷え性が改善し、美肌効果もあります。

体の 健康と運動

「1,000歩の目安は約10分の歩行」とされており、今よりプラス10分～20分の歩行は、高血圧や糖尿病など病気の予防に効果があります。ただし、食習慣や喫煙などの生活習慣の改善も同時に行う必要があります。

※運動することは、効果がある反面、体への負担もあります。運動強度が増すと、体への負担も増加します。

基礎疾患のある方は、事前に必ず医師の許可(メディカルチェック)を受けてください。

歩 ウォーキング・ランニングのポイント

●ウォーキングのフォーム・服装のポイント



- 運動前の準備体操、運動後の整理体操やストレッチをしっかりと行いましょう。
- こまめに水分補給をしましょう。
- 交通ルールやマナーを守り、他の歩行者や自転車、車などに十分に注意してください。
- ランニングやウォーキング専用の携帯アプリ(距離・時間・高低差・ペースの計測ができるものなど)もお勧めです。
- スマートフォンを持ってウォーキングやランニングをする場合、揺れて邪魔にならない様な収納(ウエストポーチ、アームバンド等)も市販されていますのでお勧めです。
- 歩きながらスマートフォン等を操作する「歩きスマホ」は危険ですのでやめましょう。
- 自分の体力やその日の体調、気分に合わせて、無理なく楽しく運動しましょう(無理、やり過ぎは禁物)。

動画でポイントを紹介!

【作成:舞鶴ちゃったスポーツクラブ】

歩き方



準備体操



靴の履き方



本チラシ以外のコース紹介

観光や自然観察などのコースを紹介したマップもありますので、コースの参考に是非ご覧ください。

■まち歩きマップ

【発行:舞鶴観光協会】



■自然観察ガイドブック 舞鶴フィールドミュージアム

【発行:舞鶴市】



発行

舞鶴スポーツネットワーク

〒624-0913 京都府舞鶴市宇上安久420番地 舞鶴文化公園体育館内
【TEL・FAX】0773-60-2226 【Mail】maizuru-spokyo@zeus.eonet.ne.jp

編集
協力

舞鶴市スポーツ振興課・
健康づくり課