

ウォーキング コースマップ

Tokushima
Walking Course Map

ひょうたん島コース
(徳島中央公園コース)
(新町川・阿波製紙水際公園コース)

しらすぎ大橋コース

阿波史跡公園コース

とくしま
植物園コース

日峯大神子
広域公園コース



徳島市

徳島市イメージアップ
キャラクター「トクシィ」

毎日、めざせ、1日350g! ～野菜で生活習慣病を予防～

野菜を食べることは、「食後血糖値の上昇を抑制」「血液中の悪玉コレステロールの減少」など、生活習慣病の予防に効果があるとされています。成人の1日の必要量は350gと言われています。毎日、野菜料理を1日5皿食べて、生活習慣病予防のための健康的な食生活を送りましょう。

毎日、プラス1,000歩 ～ウォーキングで生活習慣病を予防～

運動量が多い人は、少ない人と比較して循環器疾患やがん等の発症リスクが低いことが実証されています。国の運動指針で推奨されているのは、1日8,000歩です。まずは、毎日、あと1,000歩(時間にして約10分間程度。距離なら700m程度)、今の日常生活にプラスして、生活習慣病予防のための健康的な生活を送りましょう。

徳島市 健康福祉部 健康長寿課

〒770-8571 徳島市幸町2-5

TEL.088-621-5521 FAX.088-655-6560

ウォーキングで楽しみながら健康に!

このマップは、徳島市が安心・安全のウォーキングコース「市民健康ウォーキングコース」として、7つのウォーキングコースを紹介しています。これらのコースは、いつもは行かない公園や橋等を選んで選定しています。1人で、また家族や友達と誘い合い、歩くコースに変化をつけて、楽しいウォーキングを体験してください。

ウォーキングの効果

生活習慣病の予防・改善、老化の予防、さらにストレス解消といった精神的な効果があります。

ウォーキングを行う時の注意事項

- 運動前後に軽い柔軟体操やストレッチを忘れずに。
- 水分補給はこまめに。脱水に気をつけましょう。
- 体調や天候等の悪い時は、無理せず中止しましょう。
- 自分の足に合ったシューズを選びましょう。

ウォーキングは、誰でもいつでも手軽にできる運動です。

徳島市では、徳島市健康づくり計画「とくしま・えがお21(第2次)」の中で、2022年の目標(成人1日当たりの歩数)を8000歩としています。

ウォーキングの方法

ウォーキングは正しい姿勢・正しい歩き方を身につけることが大切です。悪い姿勢で歩いていると着地の際にかかる力によって足や腰を痛めることもあります。

目線を
10m~20m
前方に向ける

呼吸は
一定リズムで
軽やかに

身長を1cmくらい
伸ばすような
イメージで
背筋を伸ばす

肘は90度近く曲げ、
腕を前後に振る

膝を伸ばして
つま先で踏み込み
蹴り出す

歩幅をやや
大きくとり
しっかりと
踏み出す



ひょうたん島コース 徳島中央公園コース 新町川・阿波製紙水際公園コース

約8.5km

約5.3km

約3km



A ひょうたん島コース	10000歩~ 12000歩	1時間40分~ 2時間
B 徳島中央公園コース	8000歩~ 10000歩	1時間20分~ 1時間40分
C 新町川・阿波製紙水際公園コース	4000歩~ 6000歩	40分~ 60分
	3000歩~ 4000歩	30分~ 40分

1周目は大きく回って歩き、2周目は「とくしま」の坂から城山を頂上まで上って下りて、周回コースに合流するコース。
たくさん歩いた後、橋を見ながら歩く整備されたコースです。