



# 地元を歩こう お気軽ウォーキング

歩けば  
愉快だ  
宇都宮  
UTSUNOMIYA

忍者<sup>しくまる</sup>食丸くんが、みなさんが楽しく元気に暮らせるように、地域の健康づくり推進員・食生活改善推進員(※1)が中心となって作成した「ウォーキングマップ」(※2)を紹介します。

※1 運動・栄養・休養のバランスのとれた生活習慣を自ら実践するとともに、健康づくりを身近な地域の中に広めていく活動を行うボランティア。食生活改善推進員は、全国組織。  
※2 誰でも気軽に楽しくウォーキングを楽しむことができるよう、市民の皆さんの身近な場所の見所ポイントを掲載したマップ(一部加工あり)。市ホームページから閲覧可。

陽東地区健康づくり推進協議会

## 陽東地区 ウォーキングマップ

**宇大工学部とまちなみ景観賞コース**  
コース距離 3.25km 所要時間41分  
大学構内と四季の田園風景  
美しい街並み、と変化の楽しいコース

920m  
12分

230m  
3分

900m  
11分

1,180m  
15分

AED設置場所

**日光連山を望む**  
映画館西側のデッキを少し北側に出ると、日光の山並みを望むことができます。(階段を上ってください。)

**日光連山を望む**  
日光連山を望む

**陽東桜が丘**  
陽東桜が丘の住宅街は、平成17年度にまちなみ景観賞を受賞。各家は個性豊かですが、調和のとれた街並みになっています。

**広がる田園風景**  
道一本隔てただけで、陽東地区と平石地区に分かれ、景色が一変します。遠く、筑波山や加波山などの山々を楽しむことができます。

**下平出町の田園風景**  
道一本隔てただけで、陽東地区と平石地区に分かれ、景色が一変します。遠く、筑波山や加波山などの山々を楽しむことができます。

**消費エネルギー計算式**  
3.3 (運動強度) × 体重  kg ×  時間 × 1.05 =  kcal  
体重60kgの人がこのコースを41分 (0.68時間) で一周歩いた時のエネルギー消費量は **141kcal**

バナナ(中) 2本分  
または  
缶ビール(350ml) 1本分

陽東地区健康づくり推進協議会  
副会長 萩原 多美子さん

### 変化の楽しいコースです

陽東地区のウォーキングマップは、まちなみ景観賞にも選ばれたことのある美しい住宅街の街並みの中と、田園風景が広がる自然の中を歩くことができる景色に変化のあるコースです。また、宇都宮大学工学部の構内もコースの一部となっており、普段あまり知られていない四季折々の素晴らしい景色を見ることがもできます。

陽東地区健康づくり推進協議会では、毎月第1・2木曜日にウォーキングを楽しんでいます。集合場所や時間については、健康増進課 ☎(626)1126へお問い合わせください。皆様のご参加をお待ちしています。

## 歩く前には必ずチェック

- 体が楽に自由に動かせる服装 服装編
- 気候に合わせて体温調節をする
- 膝や足の関節に負担のかからないスポーツシューズを
- 靴はつま先部分に余裕があり、窮屈でないものを

## 暑くなる季節のウォーキングの注意点

- こまめに水分補給をする
- 暑さを避ける
- 気温や湿度が高いときや風がないときは、ウォーキングを休む
- 連続して長い時間歩かない
- 吸汗・速乾素材の衣服を選ぶ
- 帽子を着用する