



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

忍者食丸くんが、皆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。

健康増進課 ☎(626)1126

宮の原地区健康づくり推進協議会

宮の原地区 ウォーキングマップ

※街灯が少ないので、夜間は気をつけてください。

あのベブルースが やって来たロード
コース距離 **3.57km** 所要時間 **45分**
ふれあいアトリエを見ながら楽しめるコースです。

宮の原小学校 310m 4分 → 宮原球場通り 526m 7分 → 針ヶ谷通路踏切 364m 4分 → 馬頭観音像 → 不動堂 404m 5分 → 蒲生君平勅旌碑 609m 8分 → 南宇都宮駅 509m 6分 → 針ヶ谷通路踏切 846m 11分

馬頭観音像
大小2体あり、ともに石造の観音像、石の像の台座に「天明」の年号や「熱木町願主宗蔵」の文字から、今から170年前に地元住民により建てられたことがわかります。

蒲生君平勅旌碑
がもうくんべいちよくせいひ 新石町(現在の小幡1丁目)に生まれた蒲生君平は、歴代天皇の御陵を調査して、「山陵志」を著しました。これら種々の功績が認められ、広く天下に表せとの勅命により、この碑が建てられました。

宮の原小 (宇都宮常設野球場跡)
昭和7年に建立され、昭和35年まで市内唯一の常設野球場として使用されていました。昭和9年にはベブルースをはじめとする大リーグオールスターチームと沢村栄治投手ら全日本との日米野球が行われました。

不動堂
江戸時代の初期、宇都宮城主・本多正純により、日光街道と奥州街道が付け替えられました。その時、街道分岐にあったのが不動明王を祭った「不動堂」であり、宇都宮に入る目印となっていました。

宮原球場通り (ナンキンハゼ通り)
春は新緑、秋は紅葉の美しい通りです。道路南側の塀にあるふれあいアトリエには、毎年市民の人が絵を描くため、それを見て楽しみながら歩くことができます。

AED設置場所

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45分(0.75時間)で一周歩いた時のエネルギー消費量は **156kcal**

バナナ 2本分

宮の原地区健康づくり推進協議会
会長 田野寛 和夫さん

宮の原地区の歴史を感じながら、 見ても楽しめるコース

宮の原地区のウォーキングマップは、宮の原小学校を出発点にしています。ここは、かつては市内唯一の常設野球場で、あのベブルースを中心としたアメリカ大リーグオールスターチームと全日本との日米野球が行われた、歴史的な場所でもあります。

また、宮原球場通り沿いの塀では、毎年市民の皆さんが描く素敵な絵を見ながら、楽しんで歩くことができます。

歩くことで健康寿命を延ばすことにも繋がります、毎日元気に過ごすことができます。ぜひ皆さんの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
- 靴は爪先部分に余裕があり、窮屈でないものを

効果的なウォーキングのポイント

- 目線は正面
- 背筋を伸ばす
- 体の力を抜いてリラックス
- かかとから着地
- 腕は前後に大きく振る

◎「地元を歩こう お気軽ウォーキング」は、動画でもご覧いただけます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
◎ 映写機マークのある写真に、アプリをダウンロードしたスマートフォンまたはカメラ付きタブレットをかざすと、12月上旬から、AR(拡張現実)で動画をご覧いただけます。設定方法など、詳しくは、市ホームページをご覧ください。

