

# 第2回 ウォーキング

2013年9月15日

## ○運動の秋

芸術の秋・読書の秋とされているように、様々な事に挑戦をしてみようと思う季節となりました！  
また、10月には「体育の日」があるように運動の秋でもあります。今回はお勧めの散歩コースをご紹介しますと思います。秋になり、暑さも峠を越え、和らいできていますので、この機会に少し運動をして、心のリフレッシュをしてみたいはいかがでしょうか？

## ○身体活動の目安として

各学会で、目安が示されていますが、「1日30分以上を週3回以上（できれば毎日）の運動が良いが、持病によって運動の目安に違いがあるので、医師と相談して運動の目安を決めるようにしてください。」とほとんどの学会が提唱しています。今回は1時間～2時間のウォーキングをご紹介しますが、自分の体調や体力に合わせてウォーキングの距離や時間を決めるようにしてください。

## ○ウォーキングコース

### ○るり深自然公園（南丹市）

園部町の南西部に位置し、木々と清流の冷たさを体感できる場所です。清流に足をつけて涼んでいる家族連れやウォーキングを楽しむ人々が多いようです。また、るり深自然公園だけでなく、周りにはるり深温泉や石の動物園、バーベキュー場など様々なレジャー施設がありますので、家族みんなで楽しめる場所です。るり深には駐車場もあるため、車で行くこともできます。また、バス停が出口・入口の近くにあるため、公共交通機関でも行くことができます。

【所要時間】：2時間程度

【距離】：片道約4km

【感想】：清流沿いは涼しくですが、遊歩道には苔が生えている所もあったので、ヒールや革靴などでは滑ってしまいます。そのため、るり深を歩く時は運動靴で行く必要があります。



## ○チェックリスト

### ◆持ち物や熱中症防止

- リュックなど、両手が使えるようにする。
- 水（お茶）やタオル、地図の持参。
- 帽子やサングラス、日焼け止めを塗る。

### ◆服装

- 服装は軽装にする。
- 風通しの良い服装にする。
- 速乾素材や吸汗素材の衣服にする。

### ◆靴の選び方

- つま先に指1本分の余裕があるもの。
- 通気性の良い紐やマジックテープのもの。
- 靴底のスポンジが厚めで衝撃を吸収するもの。

### ◆歩き方

- 背筋を伸ばし、腕を大きく振って歩く。
- 歩幅は広めでかかとで着地してつま先で蹴る。

# ○るい溪自然公園とその周辺

芝生



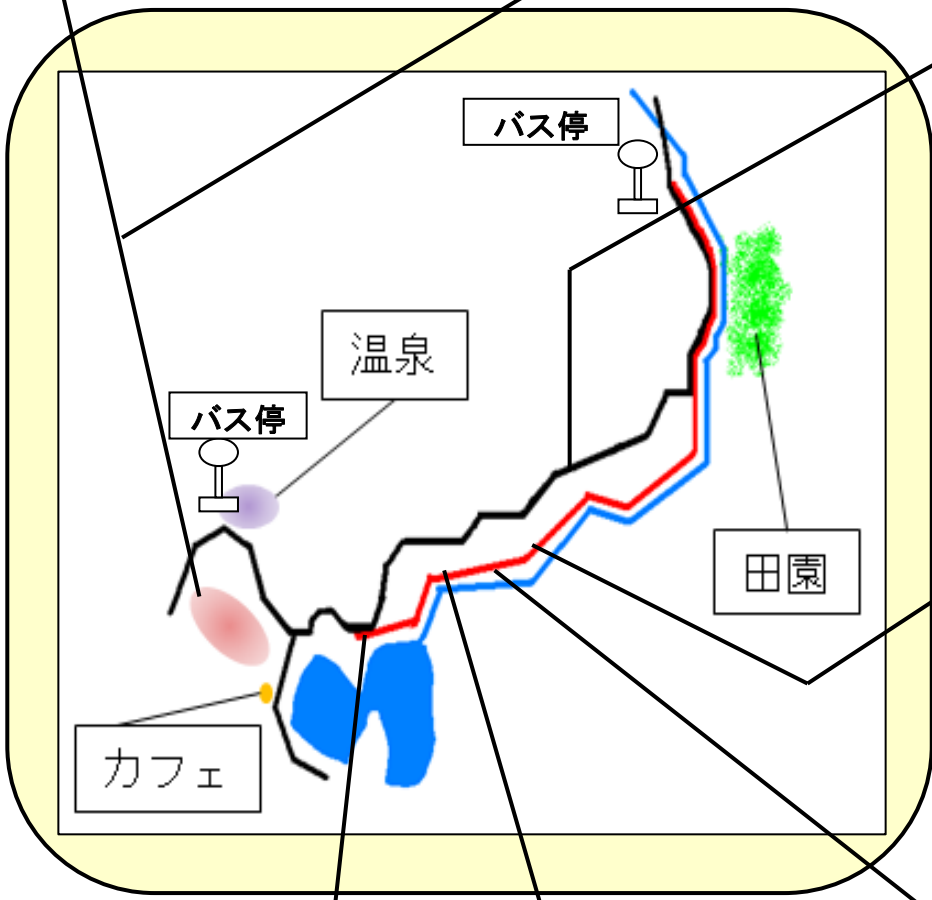
池



道路



遊歩道



るい溪 入口



るい溪①



るい溪②

