

日本一周・ウォーキングの旅

中山道六十九次編



(郵政博物館所蔵「東京名所の内日本橋より江戸ば(の風景)」)

時空を超えた歴史の旅を！！
めざせ、三條大橋

川口市

目 次

○日本一周・ウォーキングの旅 （中山道六十九次編）	……1
○ウォーキングの旅の使い方	……2
○ウォーキングの効果	……3
○ウォーキングの心得	……4
○ウォーキング前後の体調チェック	……4
○ウォーキングのポイント	……5
○ウォーキングの旅（距離）	……6
○ウォーキングの旅（地図）	……8
○ウォーキングの旅（ひとマス塗り）	…10
○ウォーキングの旅（記録表）	…14
○ウォーキングの年間総合計（歩数・距離）	…19
○完歩達成スタンプ	…20
○メモ	…20
○健康づくりの目標	…21

日本一周・ウォーキングの旅

(中山道六十九次編)

さあ、あなたも時空を超えた歴史の旅人に。

ウォーキングをしながら、日本橋を起点として中山道の数々の宿場町をめぐり、四百年前の旅人に思いを馳せながら楽しく、京都にある三條大橋を目指すウォーキングの旅です。

それでは、いざ、三條大橋をめざして、ウォーキングの旅に出かけましょう。



(郵政博物館所蔵「東海道五十三次之内 大津」)

【中山道六十九次】

- 中山道とは、江戸時代に整備された五街道のひとつであり、江戸の日本橋と京都の三條大橋を内陸経由で結ぶ街道を指します。道中には風光明媚な場所や有名な名所が多く、浮世絵や和歌、俳句にも取り上げられています。

ウォーキングの旅の使い方

- ①ウォーキングは、いつでも、どこでも、誰でも気軽にできる運動です。21ページの「健康づくりの目標」に記入してから、ウォーキングをはじめましょう。
- ②ウォーキングで歩いた距離は、下記の【距離の早見表】の歩数や時間から距離を確認し、14ページの「ウォーキングの旅（記録表）」に記入しましょう。
- ③1 km毎に、10ページの「ウォーキングの旅」のひとマス塗りつぶしていきましょう。
- ④毎日、少しの時間でもウォーキングを続けて、日本橋から三條大橋（533.9 km）を目指し、「ウォーキングの旅」を完歩しましょう。
- ⑤ウォーキングの旅を完歩した証に、20ページの「完歩達成スタンプ」を押しましょう。スタンプは、長寿支援課、支所、川口駅前行政センターに置いてあります。

【距離の早見表】

歩数	時間	身長			
		150cm の人	160cm の人	170cm の人	180cm の人
1,000 歩	10 分	0.5 km	0.6 km	0.7 km	0.8 km
2,000	20	1.0	1.2	1.4	1.6
3,000	30	1.5	1.8	2.1	2.4
4,000	40	2.0	2.4	2.8	3.2
5,000	50	2.5	3.0	3.5	4.0
6,000	60	3.0	3.6	4.2	4.8
7,000	70	3.5	4.2	4.9	5.6
8,000	80	4.0	4.8	5.6	6.4
9,000	90	4.5	5.4	6.3	7.2
10,000	100	5.0	6.0	7.0	8.0

※例 170cmの人が2,000歩又は、20分ウォーキングした場合、距離は1.4kmとなります。

ウォーキングの効果

①生活習慣病の予防

ウォーキングは有酸素運動ができる手軽な運動で、高血圧、動脈硬化といった生活習慣病の予防としても最適です。

②肥満の防止

ウォーキングは多くの酸素を体内に取り入れ効率良く体脂肪を燃焼させることができるので、肥満防止に効果的です。

③ストレスの解消

血液の循環が良くなり、自律神経のバランスを整えます。また、屋外を歩きながら自然と触れ合い、キレイな景色を眺めることで、リフレッシュ効果が得られます。

④老化の防止

歩くことで足の筋肉が活発に働き、脳が刺激されます。刺激されたことにより脳細胞が活性化し、老化を遅らせ若さを持続させます。

⑤骨粗しょう症の対策

歩くことにより無理なく骨に刺激が加わり、骨を強化することができます。

ウォーキングの心得

- ①体調が悪いとき、気分が優れないとき、医師から運動を止められている場合はウォーキングを控えましょう。
- ②適度に水分補給をしましょう。
- ③ウォーキング前後は必ずストレッチを行い、よく体をほぐしましょう。
- ④その日の体調に合わせて、ウォーキングの距離を調整しましょう。

ウォーキング前後の体調チェック

- ①ウォーキング後は、水分補給して脱水予防に心掛けましょう。
- ②ウォーキング前の体調とくらべて変化がないか確認しましょう。



(郵政博物館所蔵「東海道五十三次之内 草津」)

ウォーキングのポイント

正しい姿勢を意識しながら歩き、ウォーキングを楽しみましょう。

あごを軽く引く

肩の力を抜く

腕を軽く振る

背筋を伸ばす

つま先で地面を
けり、からだを
前進させる

かかとから下ろす



中山道六十九次 ウォーキング

【単位:Km】

No.	宿場名	距離	累積
1	日本橋	0.0	0.0
2	板橋宿	9.8	9.8
3	蕨宿	9.0	18.8
4	浦和宿	5.4	24.2
5	大宮宿	5.0	29.2
6	上尾宿	7.9	37.1
7	桶川宿	3.7	40.8
8	鴻巣宿	7.2	48.0
9	熊谷宿	16.4	64.4
10	深谷宿	10.8	75.2
11	本庄宿	10.6	85.8
12	新町宿	7.9	93.7
13	倉賀野宿	5.9	99.6
14	高崎宿	6.0	105.6
15	板鼻宿	7.2	112.8
16	安中宿	3.2	116.0
17	松井田宿	9.6	125.6
18	坂本宿	9.5	135.1

No.	宿場名	距離	累積
19	軽井沢宿	11.7	146.8
20	沓掛宿	4.4	151.2
21	進分宿	4.3	155.5
22	小田井宿	5.0	160.5
23	岩村田宿	4.7	165.2
24	塩名田宿	5.1	170.3
25	八幡宿	3.0	173.3
26	望月宿	3.5	176.8
27	芦田宿	4.8	181.6
28	長久保宿	5.6	187.2
29	和田宿	7.9	195.1
30	下諏訪宿	21.6	216.7
31	塩尻宿	11.4	228.1
32	洗馬宿	7.2	235.3
33	本山宿	3.3	238.6
34	贅川宿	7.9	246.5
35	奈良井宿	7.3	253.8
36	蕨原宿	5.3	259.1

編 グの旅

三條大橋
をめぐりて・・・
距離 533.9 km

No.	宿場名	距離	累積
37	宮ノ越宿	7.5	266.6
38	福島宿	7.1	273.7
39	上松宿	9.4	283.1
40	須原宿	12.8	295.9
41	野尻宿	7.2	303.1
42	三留野宿	10.2	313.3
43	妻籠宿	5.6	318.9
44	馬籠宿	7.8	326.7
45	落合宿	4.5	331.2
46	中津川宿	3.9	335.1
47	大井宿	9.9	345.0
48	大湫宿	13.7	358.7
49	細久手宿	5.9	364.6
50	御嵩宿	11.8	376.4
51	伏見宿	3.9	380.3
52	太田宿	7.9	388.2
53	鷓沼宿	7.8	396.0
54	加納宿	16.8	412.8

No.	宿場名	距離	累積
55	河渡宿	5.9	418.7
56	美江寺宿	4.7	423.4
57	赤坂宿	8.7	432.1
58	垂井宿	5.3	437.4
59	関ヶ原宿	5.4	442.8
60	今須宿	3.9	446.7
61	柏原宿	4.0	450.7
62	醒井宿	5.9	456.6
63	番場宿	3.9	460.5
64	鳥居本宿	4.0	464.5
65	高宮宿	5.9	470.4
66	愛知川宿	7.9	478.3
67	武佐宿	9.8	488.1
68	守山宿	13.7	501.8
69	草津宿	5.9	507.7
70	大津宿	14.4	522.1
71	三條大橋	11.8	533.9

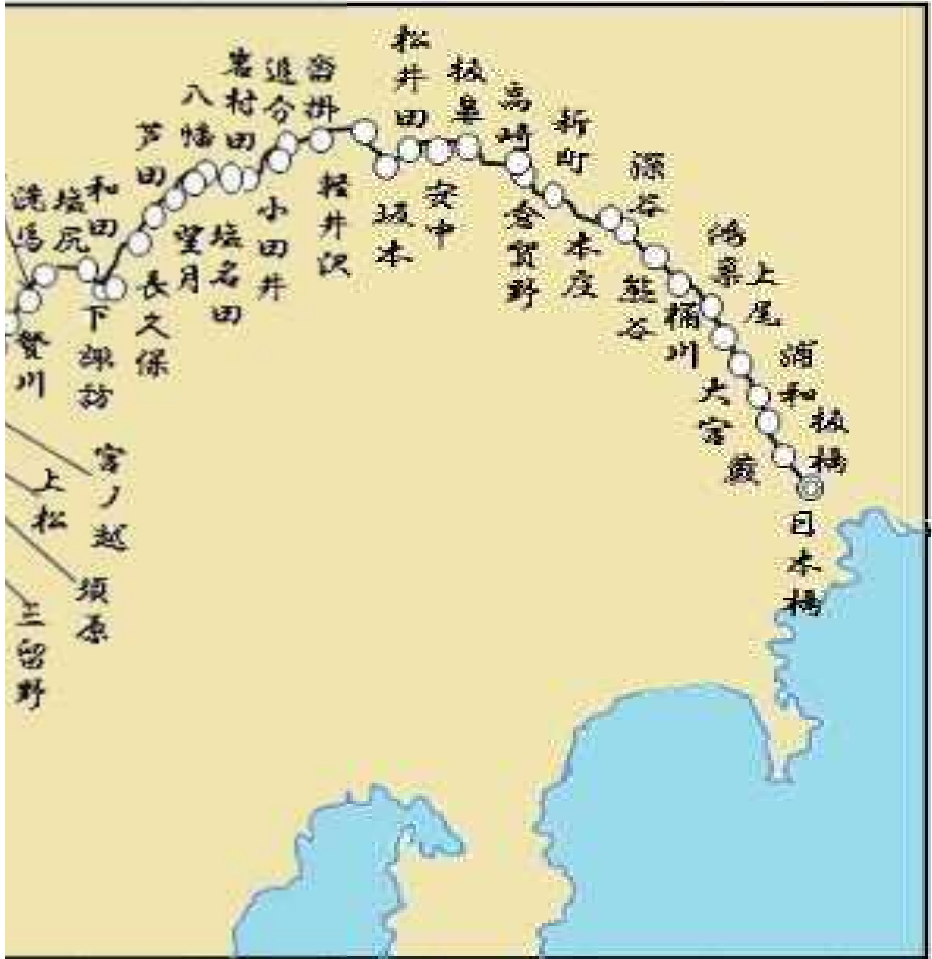
※宿場間は、おおよその距離となっています。

中山道六十九次編



地図

日本橋を後にして、
いざ、三条大橋へ!

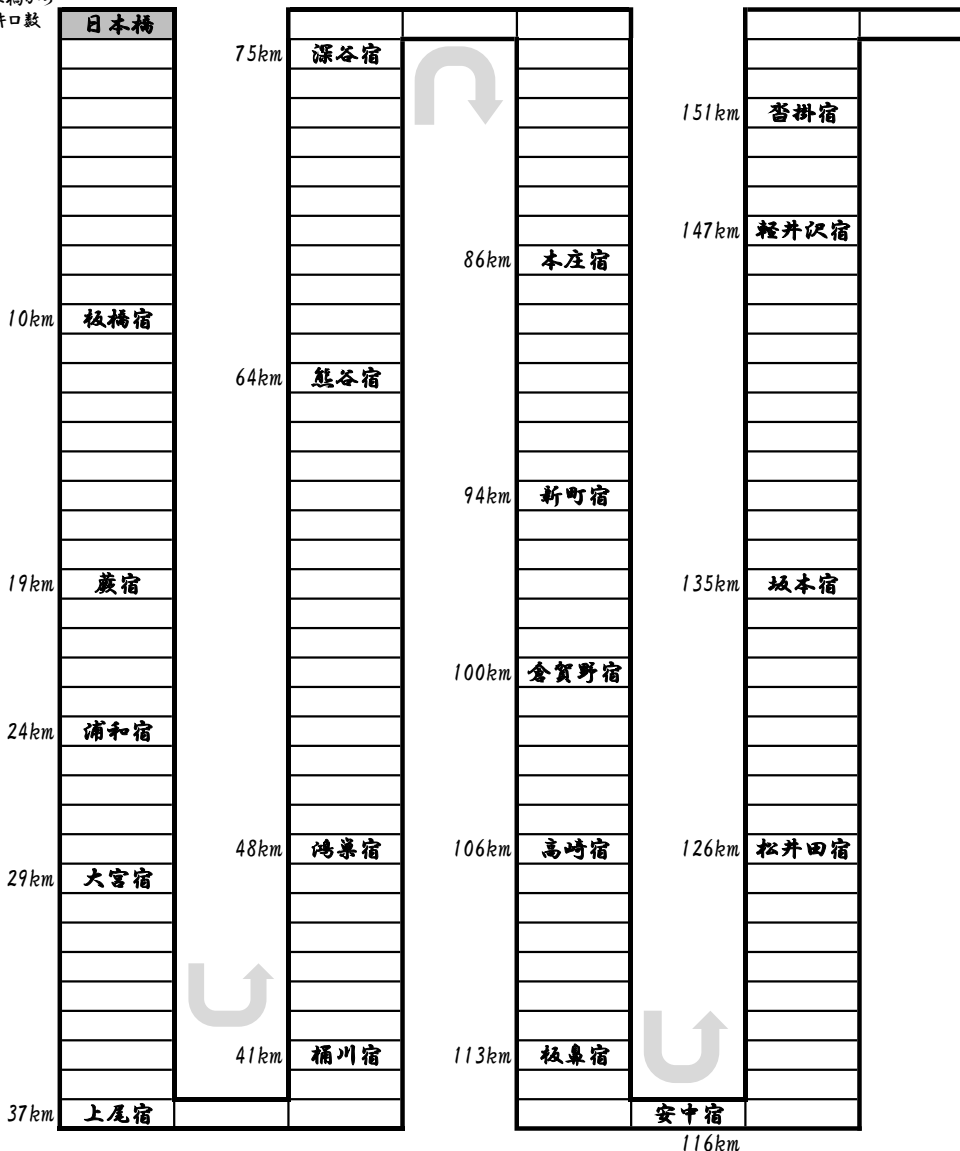


※宿場は、おおよその場所となっております。

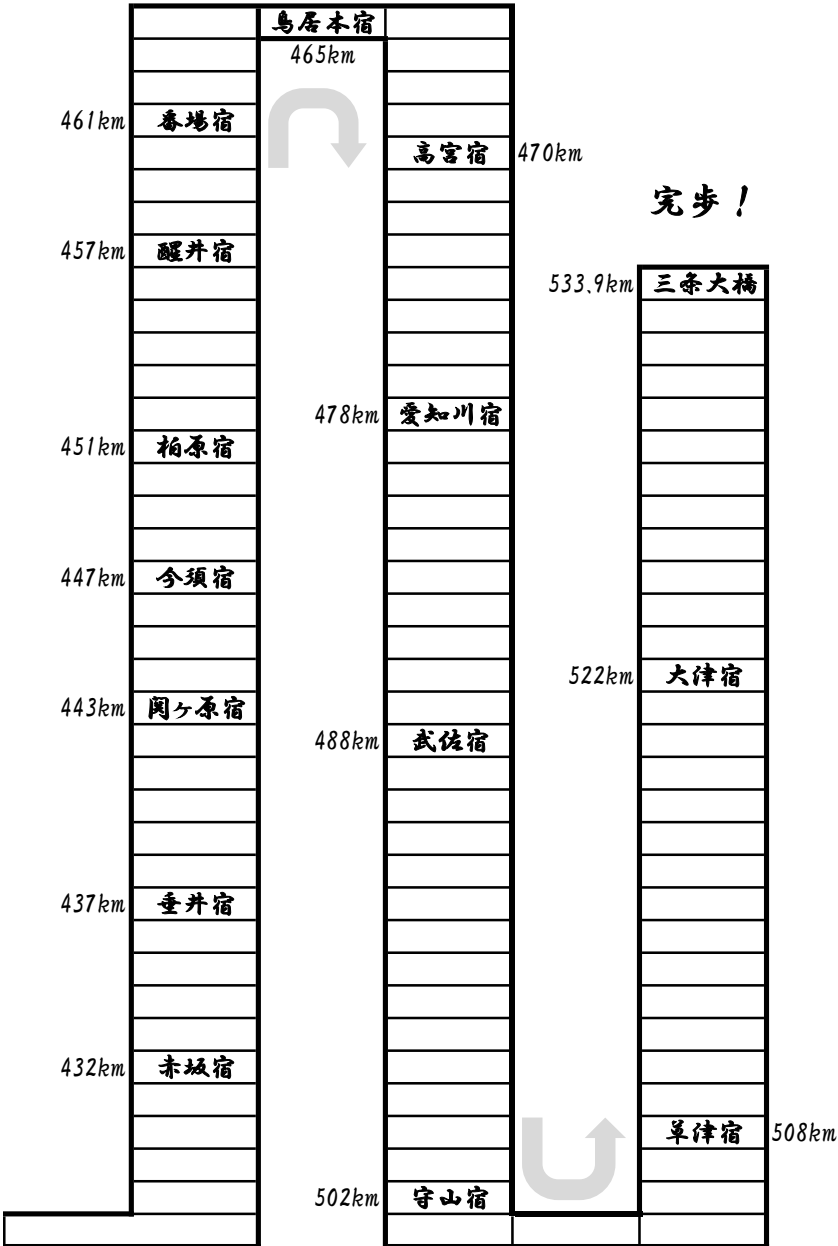
ウォーキングの旅(ひとマス塗り)

※ひとマス1kmです。歩いた分だけ、塗りつぶしていきましょう。

日本橋から
のキロ数



	連分宿	156km					
				235km	洗馬宿		
161km	小田井宿	228km	塩尻宿	239km	本山宿		
165km	岩村田宿						
170km	塩名田宿	217km	下振坊宿	247km	賀川宿	296km	須原宿
173km	八幡宿						
177km	望月宿			254km	奈良井宿		
182km	芦田宿			259km	蕨原宿	283km	上松宿
187km	長久保宿			267km	宮ノ越宿		
						274km	福島宿
			和田宿				
			195km				



ウォーキングの旅(記録表)

4月

(最高血圧/最低血圧)

5月

日	歩数	距離(km)	時間(分)	血圧
1				/
2				/
3				/
4				/
5				/
6				/
7				/
8				/
9				/
10				/
11				/
12				/
13				/
14				/
15				/
16				/
17				/
18				/
19				/
20				/
21				/
22				/
23				/
24				/
25				/
26				/
27				/
28				/
29				/
30				/
累計				

日	歩数	距離(km)	時間(分)	血圧
1				/
2				/
3				/
4				/
5				/
6				/
7				/
8				/
9				/
10				/
11				/
12				/
13				/
14				/
15				/
16				/
17				/
18				/
19				/
20				/
21				/
22				/
23				/
24				/
25				/
26				/
27				/
28				/
29				/
30				/
31				/
累計				

6月

日	歩数	距離(km)	時間(分)	血圧
1				/
2				/
3				/
4				/
5				/
6				/
7				/
8				/
9				/
10				/
11				/
12				/
13				/
14				/
15				/
16				/
17				/
18				/
19				/
20				/
21				/
22				/
23				/
24				/
25				/
26				/
27				/
28				/
29				/
30				/
累計				

7月

日	歩数	距離(km)	時間(分)	血圧
1				/
2				/
3				/
4				/
5				/
6				/
7				/
8				/
9				/
10				/
11				/
12				/
13				/
14				/
15				/
16				/
17				/
18				/
19				/
20				/
21				/
22				/
23				/
24				/
25				/
26				/
27				/
28				/
29				/
30				/
31				/
累計				

ウォーキングの旅(記録表)

8月

(最高血圧/最低血圧)

9月

日	歩数	距離(km)	時間(分)	血圧
1				/
2				/
3				/
4				/
5				/
6				/
7				/
8				/
9				/
10				/
11				/
12				/
13				/
14				/
15				/
16				/
17				/
18				/
19				/
20				/
21				/
22				/
23				/
24				/
25				/
26				/
27				/
28				/
29				/
30				/
31				/
累計				

日	歩数	距離(km)	時間(分)	血圧
1				/
2				/
3				/
4				/
5				/
6				/
7				/
8				/
9				/
10				/
11				/
12				/
13				/
14				/
15				/
16				/
17				/
18				/
19				/
20				/
21				/
22				/
23				/
24				/
25				/
26				/
27				/
28				/
29				/
30				/
累計				

10月

日	歩数	距離(km)	時間(分)	血圧
1				/
2				/
3				/
4				/
5				/
6				/
7				/
8				/
9				/
10				/
11				/
12				/
13				/
14				/
15				/
16				/
17				/
18				/
19				/
20				/
21				/
22				/
23				/
24				/
25				/
26				/
27				/
28				/
29				/
30				/
31				/
累計				

11月

日	歩数	距離(km)	時間(分)	血圧
1				/
2				/
3				/
4				/
5				/
6				/
7				/
8				/
9				/
10				/
11				/
12				/
13				/
14				/
15				/
16				/
17				/
18				/
19				/
20				/
21				/
22				/
23				/
24				/
25				/
26				/
27				/
28				/
29				/
30				/
累計				

ウォーキングの旅(記録表)

12月

(最高血圧/最低血圧)

1月

日	歩数	距離(km)	時間(分)	血圧
1				/
2				/
3				/
4				/
5				/
6				/
7				/
8				/
9				/
10				/
11				/
12				/
13				/
14				/
15				/
16				/
17				/
18				/
19				/
20				/
21				/
22				/
23				/
24				/
25				/
26				/
27				/
28				/
29				/
30				/
31				/
累計				

日	歩数	距離(km)	時間(分)	血圧
1				/
2				/
3				/
4				/
5				/
6				/
7				/
8				/
9				/
10				/
11				/
12				/
13				/
14				/
15				/
16				/
17				/
18				/
19				/
20				/
21				/
22				/
23				/
24				/
25				/
26				/
27				/
28				/
29				/
30				/
31				/
累計				

【年間総合計】 歩数

歩、距離

km

2月

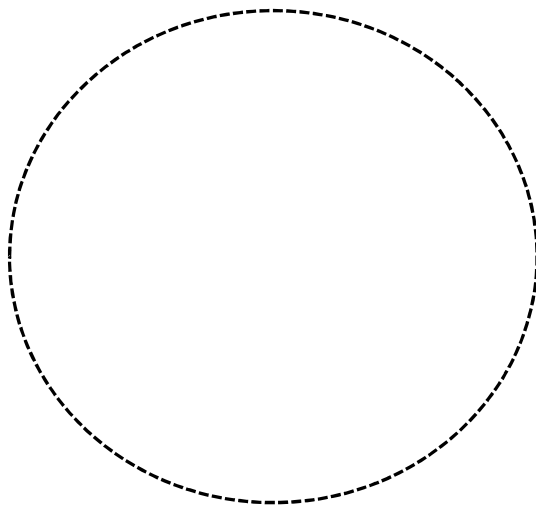
3月

日	歩数	距離(km)	時間(分)	血压
1				/
2				/
3				/
4				/
5				/
6				/
7				/
8				/
9				/
10				/
11				/
12				/
13				/
14				/
15				/
16				/
17				/
18				/
19				/
20				/
21				/
22				/
23				/
24				/
25				/
26				/
27				/
28				/
累計				

日	歩数	距離(km)	時間(分)	血压
1				/
2				/
3				/
4				/
5				/
6				/
7				/
8				/
9				/
10				/
11				/
12				/
13				/
14				/
15				/
16				/
17				/
18				/
19				/
20				/
21				/
22				/
23				/
24				/
25				/
26				/
27				/
28				/
29				/
30				/
31				/
累計				

日本一周・ウォーキングの旅 (中山道六十九次編)

完歩達成スタンプ



※ウォーキングの旅を完歩した証に『スタンプ』を押しましょう。
スタンプは、長寿支援課、支所、川口駅前行政センターに、置いてあります。

【メモ】

健康づくりの目標

私は、

します。

〒 _____

住 所

フリガナ
氏 名

性別 男・女

生年月日

大正・昭和

年

月

日

電話番号

血液型

型

みんなで作る川口の元気！！



【発行】

川口市福祉部長寿支援課

川口市青木2丁目1番1号

TEL048-259-7651