

# 日本一周・ウォーキングの旅

## 奥州街道編



(郵政博物館収蔵「東京名所日本橋真景」)

時空を超えた歴史の旅を！！  
めざせ、白河！

川口市

# 目 次

○日本一周・ウォーキングの旅 (奥州街道編)	……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)	……9
○ウォーキングの旅 (記録表)	…10
○ウォーキングの年間総合計 (歩数・距離)	…15
○完歩達成スタンプ	…16
○メモ	…16
○健康づくりの目標	…17

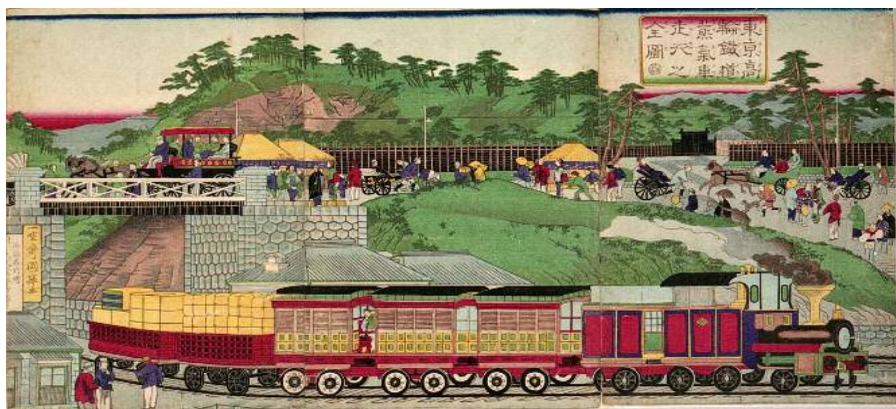
# 日本一周・ウォーキングの旅

## (奥州街道編)

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奥州街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、福島にある白河を目指すウォーキングの旅です。

それでは、いざ、白河をめざして、ウォーキングの旅に出かけましょう。



(郵政博物館収蔵「東京高輪鐵道蒸氣車走行之全圖」)

### 【奥州街道】

- 奥州街道とは、江戸時代に整備された五街道のひとつであり、江戸の日本橋を起点として千住から白河へと至る街道です。五街道としての奥州街道は正式には奥州道中といい、江戸幕府道中奉行の直轄下にあった白河以南を指し、道中には27の宿場が置かれました。

## 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。17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、10ページの「ウォーキングの旅（記録表）」に記入しましょう。
- ③1km毎に、9ページの「ウォーキングの旅」のひとマスを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、日本橋から白河（191.8km）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、16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。



(郵政博物館収蔵「東海道五十三次之内 戸塚」)

## 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

かかとから下ろす

つま先で地面を  
けり、からだを  
前進させる



# 奥州街道編

## ウオ一丰

【単位:Km】

No.	宿場名	距離	累積
1	日本橋	0.0	0.0
2	千住宿	8.7	8.7
3	草加宿	8.8	17.5
4	越ヶ谷宿	6.9	24.4
5	粕壁宿	11.2	35.6
6	杉戸宿	6.2	41.8
7	幸手宿	6.6	48.4
8	栗橋宿	8.2	56.6
9	中田宿	0.2	56.8
10	古河宿	5.9	62.7
11	野木宿	2.8	65.5
12	间々田宿	6.9	72.4
13	小山宿	6.4	78.8
14	新田宿	5.1	83.9

白河  
をめざして・・・  
距離 191.8 km

# ングの旅

No.	宿場名	距離	累積
15	小金井宿	3.2	87.1
16	石橋宿	5.9	93.0
17	雀宮宿	6.4	99.4
18	宇都宮宿	8.0	107.4
19	白沢宿	10.9	118.3
20	氏家宿	5.9	124.2
21	喜連川宿	7.8	132.0
22	佐久間宿	11.2	143.2
23	大田原宿	6.8	150.0
24	鍋掛宿	12.0	162.0
25	越堀宿	0.9	162.9
26	芦野宿	9.1	172.0
27	白坂宿	12.3	184.3
28	白河宿	7.5	191.8

※宿場間は、およその距離となっています。





# ウォーキングの旅(記録表)

4月 (最高血圧/最低血圧)

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				

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				/
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)

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				

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				/
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)

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				

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				

【年間総合計】 歩数

歩、距離

k m

2月

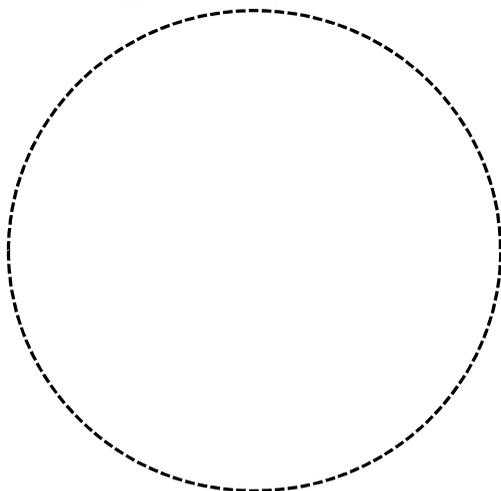
3月

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				/
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				

# 日本一周・ウォーキングの旅 (奥州街道編)

## 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

---

みんなでつくる川口の元気！！



【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