

◎特集1

あるき太郎 vol.3
「花回廊壺萬歩 2010」

おかやの春をあるきます！

旅をする「あるき太郎」は、いろいろな乗り物に乗り、やがては歩くことにします。行く先々でたくさんの経験を重ねて旅を終えたとき、「丈夫なからだがいちぼんの財産」と、成長した少年はふり返りました。

武井武雄の^え画^ば「あるき太郎」が発刊されて80年余、昨年、あるき太郎は再び歩きはじめました。歩くことの楽しさを知り、ふるさとの自然や歴史にふれ、環境やまちなみについて考える地域活性化事業のイメージキャラクターとして。

そして、いよいよ第3弾。今年は1万歩を歩く横河川コースのほかに、お花見気分で気軽に参加できる湖畔水門コースも設定。

歩くことは、脳の活性化にも効果があるといわれています。「あるき太郎」で歩くきっかけ作り…市民総参加で、健康な心とからだをめざしましょう。



花回廊 志萬歩

参加無料

4月18日(日) 小雨決行

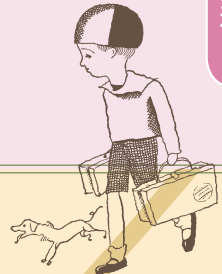
集合場所…岡谷湖畔公園

マレットゴルフ場横芝生広場

受付…午前8時30分～9時

出発式…午前9時

ゴール…おかや総合福祉センター(諏訪湖ハイツ)
完歩賞…野菜クッキー、ピンバッチ進呈



横河川コース

全長約6km (1万歩達成コース)

湖畔水門コース

全長約2km (3千3百歩達成コース)

すいすい ゆっくり あなたはどっち?

それぞれのコースに「すいすいあるき」と「ゆっくりあるき」2種類の歩き方(めやす)を設定。2×2で…楽しみ方は自由自在。自分自身にあった運動強度で、ムリなくあるきましょう。



「ゆっくりあるき」のニューキャラクター ドクトル・シャッポー登場!

おかや総合福祉センター(諏訪湖ハイツ)

ゴール

スタート

岡谷湖畔公園
マレットゴルフ場横芝生広場

諏訪湖

ウォーキングスタイルで参加しましょう!

◆運動しやすい服装 (体温調節ができるように)

もちもの

- 汗ふきタオル ●飲み物
- 帽子 ●雨具



ウォーキング豆知識

◆目標は1日10,000歩

生活習慣病予防のための1日の目標歩数は10,000歩。日常生活だけでは、なかなか達成できません。意識して家事をしたり、階段を使って歩きましょう。

10分歩くと約1,000歩

いつもより10分多く歩くことから始めましょう。

◆エネルギー消費

運動強度や体重によっても違いますが、10,000歩を歩くと、だいたい300キロカロリー（ショートケーキ1つ分）が消費できます。おいしく食べたら、元気に歩いて、余分なカロリーを消費しましょう。

10,000歩=300kcal
=ショートケーキ1個分



◆ウォーキング

速さは笑顔が保てる程度まで。背筋を伸ばし、歩幅をやや大きめに、よい歩き方を心がけましょう。歩く前と後には、しっかりとウォーミングアップやクールダウンをして、筋肉をしなやかに鍛えましょう。

◆あるき太郎に参加

横河川コースは10,000歩が歩ける6kmの行程。正しい姿勢で、ムリのない目標を決め、健康的に歩けるように、当日は、歩き方指導のスタッフが同行します。一緒に歩いてみませんか？



問合せ●健康推進課（内線1185）

どんな準備をしたらいいのでしょうか？

気軽に、手軽にスポーツする「家スポ」のススメ！

シルキーチャンネルで放映した（あるいはこれから放送する）エクササイズ番組「家スポ」（シリーズ全3回）は、自宅にあるタオルやほうきを使って、またはゴロゴロしながらできる運動メニュー。インストラクターの詳しい解説つきで、わかりやすく正しい運動ができるとの好評を受け、現在は番組を丸ごと市のホームページ（楽しむ・交流「スポーツ」）に掲載しています。わざわざ出かけなくても、時間がなくても、毎日続けられる「家スポ」で、あるき太郎に向けてトレーニングしませんか。まずは運動不足の解消。慣れてきたら負荷をかけて身体を鍛えましょう。

高齢者の骨粗鬆症予防や腰痛・肩こりの予防と解消などにも、効果が期待できます。

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

ホームページで
動画配信中！



いつでもどこでも、本格的なトレーニングを簡単に！

ジムに行かなくても高い運動効果を実現する、こんな運動器具はいかが？

新・運動習慣の相棒たち 問合せ●やまびこスケートの森 ☎24-5210

●あるき太郎をきっかけに身体を鍛える

「手具ちゃん」

胸・背中・腹筋など
上半身のトレーニング



「足具ちゃん」

下半身シェイプ&
筋力アップ
チューブの長さや強さを
調節して、自分仕様に



●準備体操、クールダウン、

日々のケアに

「効棒」

つば押しマッサージ、
ストレッチ



※これらの器具は介護
予防の目的で市の事
業などでも活用して
います。

運動としてのウォーキング効果を高め、体力アップをめざすためには、当日だけ急にハッスルしてもNG！
日ごろから身体を動かして、健康体の土台を作っておくことが大切です。

カゼより早くブンブンと！早あるきでエクササイズ。
健脚派のあなたは「あるき太郎」チーム

すいすいあるき



あるき太郎

トレーニングは、ゆっくり呼吸しながら、ムリのない範囲で行いましょう

横河川・東堀界隈



あまんどろ
尼堂墓地の徳本さま

「徳本さま」と慕われた、江戸時代初期の名医、永田徳本の墓碑（市指定文化財）。歴史ある尼堂墓地内でも、最も古いもののひとつ。徳本は、晩年東堀に住み118歳まで生きたといわれています。

屋根一面のへこみは、墓石の粉を煎じて飲むと高熱が下がるという信仰を、塔のなかの小石は「いぼをとるといふ逸話を今に伝えます。トクホン商標のもと、この徳本さまとも。



旧渡辺家住宅（県宝）

江戸時代後期に建てられた在郷武士の家。現存する下級武士の家として希少なため、一見の価値あり。

渡辺千秋は、この地に生まれ、高島藩に出仕。廃藩置県後、中央に進出し、判事や県知事を歴任して、宮内大臣に就任。弟の国武も通信大臣と大蔵大臣を、息子の千冬は司法大臣を務めました。政界で活躍した華麗なる一族のルーツがここ。

諏訪湖畔・水門方面

天竜公園

信州は野外彫刻の宝庫で、自然とアートの調和をテーマにした公園が多く存在します。遊歩道に沿って、地元芸術家のブロンズ像やモニュメントが並ぶ湖畔の天竜公園もそのひとつ。1日の時間の経過や季節によって、違った表情を見せてくれる彫刻をじっくり楽しんでみませんか。この時期、桜との競演はとくにみごとです。



細川宗英「王と王妃」



与謝野晶子歌碑



大和作内「春日」



立川義明「姉弟」

花岡公園

桜と鯉のぼりと青空と諏訪湖。景観を楽しむために足を伸ばしてみては。



小口太郎像

「琵琶湖就航の歌」の歌碑とともに。音楽も聴けます。

あるき太郎と小口太郎。どちらも岡谷の有名人!



武井直也「まどろみ」

“熊のオンジ”こと武井直也は岡谷が誇る日本彫刻界の鬼才。47年という短い人生を駆け抜けるように制作に没頭し、60数点もの作品を残しました。市立蚕糸博物館・美術考古館に展示されている代表作「黎明」と同様、この「まどろみ」も、大理石時代に作られた晩年の作品で、ロマン風の流麗な造形が秀逸。



寒のうなぎモニュメント



トロツク機関車

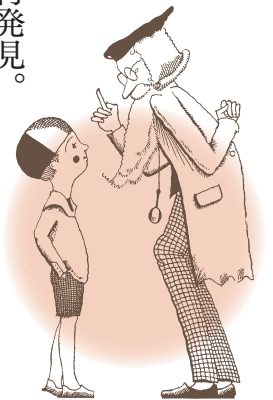
昭和恐慌時の景気対策として始まった旧釜口水門の工事（昭和7年～）で、土砂を運ぶのに大活躍した当時の最新鋭機関車

水の資料室（水門管理事務所2階）

水について、地形について、諏訪湖や水門について学べる展示室



ゆつくりあるき
春に誘われルンルンと！ゆつくり歩いてじっくり感動。
探訪派のあなたは「ドクトル・シャッポー」チーム
桜を愛でながら、ゆつくりのんびりマイペースなまちあるきを楽しんで、ふるさとの魅力を再発見。
より楽しくあるくために、見どころをインプットしておきましょう。



Dr.Chapedu

ドクトル・シャッポー

「シャッポーせんせい」登場!

あるき太郎の乗った鉄の自動車を巨大な磁石ですいよせ「でんでん虫よりのろく行くがよい」と諭して聞かせるのんびり提唱者。