

ウォーキングを楽しむために*

会話で楽しく歩く

◆視点をできるだけ遠くに置き、景色を楽しみながら歩くと頭が下がらずよい姿勢でいられます。

疲労回復法

- ◆信号待ちの間にストレッチ
- ◆5分間のストレッチ
- ◆明日に疲れを持ち越さないための整理体操



ゴミは家まで持ち帰りましょう

- ◆自然の中で暮らす生物の植生は、生活を変えてしまいます。
- ◆コース上のゴミステーションは生活者のエリアです。(自分の身になって)



自然との協調

- ◆何も足さない。何も引かない。
- ◆残していいのは足跡だけ。とっていいのは写真だけ。
- ◆自然が回復できる人数で歩いて下さい。



注意

道路いっぱい広がって歩くのは危険です。コース上などでは一般歩行者、自転車、自動車と譲り合って歩きましょう。

上記情報は(社)日本ウォーキング協会から提供いただいた情報をもとに簡略化した内容を抜粋しています。
(<http://www.walking.or.jp/>)

逗子 ウォーキング ハイキング ガイド



名越切通コース

披露山コース

六代御前コース

神武寺コース

なぎさ〜ふれあいロード

二子山コース

神武寺・鷹取山ハイキングコース

ハイキングを楽しむために*

出発前の5つのチェック

1. 体調に不安はありませんか？
2. 寒さ、暑さ、怪我対策など準備は万端ですか？
3. 計画書を持ちましたか？
4. 天気チェックはしましたか？
5. もしもの時に家族がとる行動を決めましたか？

ハイキングの服装

- ◆暑かったら脱ぐ、寒かったら着る、これができるように重ね着の準備をしておきましょう。基本は下着、中間着、アウターと分けて考えます。
- ◆中間着はしっかりしたものを。
- ◆汗や雨で濡れた体は、体温を奪われやすいので要注意です。夏でも長袖の衣類を忘れずに。

登山靴を準備しよう

- ◆くるぶしまで覆うハイカットの登山靴が無難です。足首を守り、捻挫などのケガが起こりにくいように設計されているからです。
- ◆レザー+ナイロン系の軽登山靴がおすすめです。
- ◆購入の際は試し履きをして、履き心地をチェック。



お問合せ

逗子市役所経済観光課

TEL.046(873)1111(代表)

<http://www.city.zushi.kanagawa.jp/>

鉄道

JR東日本テレフォンセンター(列車時刻等) ☎050(2016)1600
京急ご案内センター(各種お問合せ) ☎045(441)0999
☎03(5789)8686

京急バス

逗子営業所(逗子駅・新逗子駅発着の路線) ☎046(873)5511



逗子市では「逗子市空き缶等の散乱防止等に関する条例」を定めています。空き缶やたばこの吸い殻等のポイ捨てをやめ、ごみは持ち帰りましょう。

疲れにくい歩き方

- ◆ゆっくり歩く
長時間歩くハイキングでは、ゆっくりすぎるくらいペースが最適です。ペースを抑え体力を温存することで、転倒の可能性を減らすことができます。(事故の多くは下りで起こります。)
- ◆歩幅を小さく
- ◆フラットに着地
ウォーキングの足運びは踵(かかと)からの着地ですが、山道を歩くときは靴底全体で着地するようにします。

休憩のとり方

- ◆最初の休憩
出発してから20~30分後ぐらい。靴紐の締め具合、ザックのフィット感などを確認しましょう。この後は40~50分に1回、5~10分程度のみとまった休憩をとるとよいでしょう。
- ◆長く休みすぎない
休みすぎると体が冷えて、疲れやすくなります。保温に気を配りましょう。
- ◆現在地を確認する
道迷いを防ぐ秘訣は、こまめな現在地の確認。地形の予測。



水分補給

- ◆適度な水分補給を心がける
水分補給なしに汗をかき続けると、体温調節ができなくなり、熱中症を起こす可能性があります。水分が不足すると血液に粘りがでてきます。循環が悪くなると心臓に負担がかかり、持久力が低下します。
トイレのことを考えて水分を控えるのは、よくありません。
- ◆一気に飲まない
一度にたくさん飲んでしまうと水分が十分に身体に吸収されません。

上記情報は「初めてのハイキング」サイトより提供いただいたものを簡略化して抜粋しています。
更に詳しい情報は「初めてのハイキング」サイトをご覧ください。
(<http://www.start-hike.com>)

