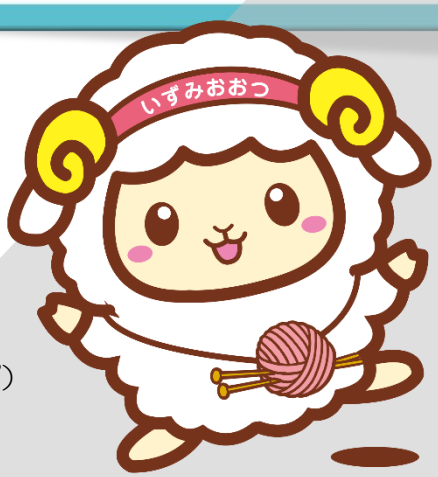
いずみおおつし

ウォーキングMAP



編集：ヘルサポ☆ウォーカーズ（泉大津市健康ボランティアグループ）
発行：泉大津市保険福祉部保険年金課
大阪府国民健康保険団体連合会

このマップは、大阪府国民健康保険団体連合会事業「健康づくり･地域ネットワークの推進事業」の一環として、作成しました。

さあ！歩こう

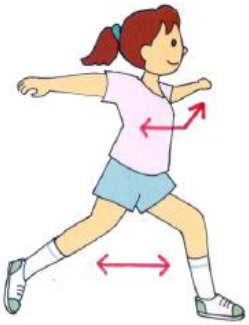
ウォーキングは肥満を防ぎ、生活習慣病になりにくい体をつくるだけではありません。
気持ちの良い運動は、心も体もリフレッシュします。

まずはストレッチ！

からだをしっかり目覚めさせて、
けがや事故の予防に心がけましょう。

上半身のストレッチも

太もも前側の筋群
をのばす



歩幅を広げる

アキレス腱とふくらはぎ
をのばす

太もも後ろ側の筋群をのばす

運動後のストレッチ！
明日に疲れを残さないために！

リズミカルに楽しく歩きましょう！

夏は熱中症予防のため帽子を忘れずに！
こまめな水分補給を心がけましょう。

冬は手袋、帽子などで保温を！

からだが左右に揺れないように

少し遠くの前方を見て

できるだけ腕は大きく振って

首、肩、腕の力を抜いて

腰の位置を高く、背すじを伸ばして

歩幅は少し大きく

地面から足が離れる直前に、
意識的につま先立ち動作を

着地はかかとから

◆つま先部分
・足指の先があたらず5mm～1cmの余裕がある。
・少しつま先が上にそっている。

◆甲部分
ぴったりフィットしている。

◆かかと部分
・靴とかかとの間に5mmくらいのゆとりがある。・しっかり固定されている。・かかと部分の靴底が斜めにカットされている。

◆足幅
ぴったりサイズがあっている。

Aコース

折り返し地点
④
テニスコート
フェリーターミナル
⑥
助松公園
田中本陣
小松緑道
③
⑤
小松緑道
入口
紀州街道
浜小学校
文
ヤマダ
電機
松ノ浜駅
②
シーパス
パーク
ロシア兵
墓地
泉大津郵便局
①
東雲公園
泉大津駅
泉大津市役所
テクスピア
文
旭小学校

Aコースの紹介

南海泉大津駅からみて海側を周るコースです。泉大津市役所隣にある東雲公園をスタート・ゴールにした全長 **8.2km** のウォーキングコースです。
おすすめは「小松緑道」と「泉大津大橋」（全長175m）の緑と海です。コースの高低差も楽しめます。
その他にも、明治37～38年の日露戦争で捕虜になったロシア兵を埋葬したロシア兵墓地、徳川幕府の参勤交代の際に紀州藩専用であった田中本陣などの旧跡を楽しみながら歩けるコースとなっています。

Aコースの説明

① スタート東雲公園 ➡ ロシア兵墓地 ➡ ② シーパスパーク　スタート～②まで **0.8km**
スタートからシーパスパークまでは204号線（紀州街道）の信号や歩道が狭いので注意。

② シーパスパーク ➡ ③ 小松緑道（トイレ前）　②～③まで **0.5km**
シーパスパークを過ぎて直ぐ左折、脇道を小松緑道へ。

③ 小松緑道（トイレ前）➡ 泉大津大橋 ➡ ④ 折り返し地点　③～④まで **1.7km**
小松緑道から大橋までは、緑と海の景観が楽しめます。

④ 折り返し地点 ➡ ⑤ 小松緑道入口　④～⑤まで **1.9km**
小松緑道から見えるシーパスパークも楽しみましょう。

⑤ 小松緑道入口 ➡ ⑥ 助松公園　⑤～⑥まで **1.4km**
助松公園まで、静かな遊歩道が続きます。

⑥ 助松公園 ➡ 田中本陣 ➡ 紀州街道　⑥～ゴールまで **1.9km**
➡ ヤマダ電機前 ➡ ① ゴール東雲公園
紀州街道は道が細く、車道･歩道の区別なし。

泉大津大橋

田中本陣

東雲公園

Bコース

南海電鉄
泉大津駅
泉大津市役所
①
テクスピア
南海かもめ保育園
旭小学校
アルナ通り
東陽中学校
誠風中学校
泉大津メモリアルホール
コンビニ
②
消防署
泉穴師神社
生福寺
③
穴師公園
穴師小学校
⑥
楠小学校
④
ダイエー
⑤
法蔵寺
板原公民館
大津川河川敷
泉大津市公園墓地

Bコースの紹介

南海泉大津駅からみて山側を周るコースです。アルザ通りから穴師公園、泉穴師神社（いずあなしじんじゃ）を周って、大津川河川敷を歩く全長 **6.9km** のウォーキングコースです。

泉穴師神社は、式内社で和泉五社の一つ、和泉国二宮になります。「泉穴師神社本殿」「泉穴師神社摂社春日神社本殿」「泉穴師神社摂社住吉神社本殿」が、国の重要文化財に指定されています。
4月5日は春季大祭、10月は「体育の日」の前日に秋季大祭が行われます。春季大祭は奉納神楽、奉納舞楽の舞が行われ、秋季大祭は各町地車宮入、渡御列の行事があります。

Bコースの説明

① スタート市役所前 ➡ アルザ通り ➡ ② 消防署前の交差点　　スタート～②まで **1.2km**

市役所からアルザ通りの間は道が狭いので車両に注意し、歩道の広いアルザ通りは交差点に注意。

② 消防署前の交差点 ➡ 穴師公園 ➡ ③ 泉穴師神社　　②～③まで **0.7km**

穴師公園付近の道は旧道のため、道幅が狭い。

③ 泉穴師神社 ➡ 穴師小学校 ➡ ④ 我孫子交差点　　③～④まで **0.8km**

④ 我孫子交差点 ➡ 法蔵寺通り前 ➡ ⑤ 泉大津公園墓地前（向いにトイレあり）　　④～⑤まで **1.0km**

狭い歩道が続くため、よく注意する。

⑤ 泉大津公園墓地前 ➡ 河川敷に降りる ➡ ⑥ 大津川橋たもと（河川敷から上がる）　　⑤～⑥まで **1.5km**

河川敷はゆったりウォーキングを楽しめる。
ただし、日陰がほとんどないので熱中症には注意し、水分はこまめに摂取する。

⑥ 大津川橋たもと ➡ 南海かもめ保育園 ➡ 旭小学校 ➡ ① ゴール市役所前

河川敷から上がるところと、車道と歩道の区別がない道は車両に注意。　　⑥～ゴールまで **1.7km**

テクスピア

泉穴師神社（鳥居正面）

泉穴師神社