



ちとせ

ウォーキングマップ

気軽に楽しく Chitose Discovery Map

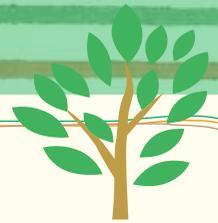
ウォーキング



魅力発見 13コース

- 1 木陰の散歩道 ……富丘～北光コース
- 2 空の散歩道 ……祝梅～根志越コース
- 3 さわやか散歩道 ……北斗～桜木コース
- 4 恋の散歩道 ……泉沢向陽台コース
- 5 千歳川の散歩道①② 千歳川コース
- 6 学びの散歩道 ……南千歳～美々コース
- 7 ハミングの散歩道 青葉丘～柏台コース
- 8 ママチ川の散歩道 ママチ川コース
- 9 ふれあいの散歩道 仲の橋通コース
- 10 おはよう散歩道 ……青葉公園コース
- 11 静かな湖畔の散歩道 支笏湖畔コース
- 12 青空の散歩道 ……あずさ～勇舞コース
- 13 希望と仔ゆめの散歩道 大和～北栄コース





ウォーキングをはじめよう!!

歩幅を大きく、スピードを上げて

エクササイズウォーキング (Exercise Walking = 略称 EXW) は現代に生きる人々の運動不足を解消するために考案された健康法です。

歩行のスピード、フォーム、呼吸法、心拍数、さらにシューズやウェアまで、科学と医学に裏付けされた定義に沿って考えられた「歩くエクササイズ」です。

心拍数なんて聞いたとたん、運動が苦手な方は尻込みしてしまうかもしれませんが、EXWは足腰に負担をかけずに身体機能を高める運動であり、誰でも気軽に始められるスポーツです。

健康のためにぜひ、EXWをマスターしたいですね。

もちろん、ウォーキングの魅力は健康だけではなく、

最初からスポーツ感覚で取り組まなくても、リラックスした中で自分流の歩く楽しさを会得することがウォーキングを続けるコツであり、EXWをはじめのきっかけにもなります。

自分流の楽しさを発見したら、きっとウォーキングが好きになるでしょう。

あなたもウォーキングの魅力を探してみませんか。



ウォーキングのすすめ

速度

汗ばむ程度の早足で。
分速80mから100mが目安です。

頻度

週2回からスタート。できれば毎日。

歩幅

いつもより少し大股に。膝に負担がかからないくらいに。

靴

衝撃を吸収する足にあったウォーキングシューズで。



時間

約15分を経過したところから脂肪の燃焼が始まります。できれば20分以上続けましょう。ただし、無理は禁物。はじめは1回に10分間を目安に。

歩行の消費カロリー計算式 (一般的な速度<時速4km>の場合)

消費エネルギー量=カロリー係数(0.5)×距離×体重

※カロリー係数は歩くスピードが速くなると大きくなります。時速5.5kmの場合で1.0で計算してください。

ウォーキングの全身効果

●肥満を防ぐ

大量の酸素を体内に取り入れることで、効率よく体内脂肪を燃焼する。

●脳を活性化

足の筋肉から脳細胞へ刺激が伝わり、認知症予防など老化防止に効果的。

●心肺機能が向上

心肺機能がパワーアップし、酸素や栄養などの循環がよくなる。

●血液の流れがよくなる

血圧が安定し、高血圧を抑える。善玉コレステロールが増え、高脂血症・動脈硬化を防ぐ。

●糖尿病を防ぐ

血糖調節に必要なインスリンの働きが活性化され、血糖値を下げる。

●ストレス解消

自律神経が落ち着くことで、からだのリズムが整い、心がリフレッシュする。

●足腰を強化

足腰の筋肉が強化され、転倒防止など健康維持・増進につながる。

●骨粗しょう症を防ぐ

歩くことで骨に刺激が加わり、骨が強化されて骨の老化を防ぐ。

●美肌を保つ

有酸素運動により新陳代謝が活発になり、肌を若々しく保つ。



始める前にこれだけはチェック ウォーキングの前に…

ウォーキングは安全性の高い運動です。しかし中高年の方やからだを動かす習慣のなかった方、持病のある方などは、始める前に、一度かかりつけの医師に相談し、必要ならばメディカルチェックを受けましょう。

自分にあったウォーキング

年代別の最終的な運動量の目安と、ウォーキングの心拍数の目安です。最初からこれに到達しようとするのではなく、徐々に達成できるための目安とお考えください。また個人差も大きいので無理のない範囲で自分のペースを作ることが大切です。

●運動所要量の目安と平均心拍数

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代
1週間の合計運動時間(分)	180	170	160	150	140
目標心拍数(拍/分)	130	125	120	115	110

※おおよそ50%の強度で運動をした場合の数値(厚生省健康づくりのための運動所要量策定検討会報告書(平成元年))

●心拍数の簡単な測り方

手首に指をあてて、15秒間、脈を測ります。それを4倍にすると、1分間の脈拍数(心拍数)になります。



ウォーキングの姿勢

上半身

肩の力を抜いて
背筋を伸ばす

顔

あごを引き
数メートル先を見る

腕

軽く曲げ前後に
リズムカルに振る

腹部

腹を引き締める

膝

膝を伸ばし大きく振り出す

足

足先で地面を
しっかりける

足

着地はかかとから



歩幅は大きく【身長-(90~100)cm】が目安

準備をしっかりと

Stretching ストレッチング

安全・快適に歩くため、そして翌日に疲れを残さないためには、ウォーキングの前後にストレッチングを行うことが大切です。「今日はいいか」などと手を抜かず、必ず実行する習慣をつけましょう。



ストレッチングのポイント

- 息を吐きながら行う
- 気持ちのよいところで10~15秒静止する。
- 反動をつけたり、無理に伸ばしたりしない。
- 左右対称にバランスよく行う。

靴選び

通気性がよく柔らかな素材

足の甲を圧迫しない程度の余裕がある

指を広げられる余裕がつま先にある



かかと部分を包み込み、足への衝撃を和らげる堅くしっかりとした作り

底は着地のショックを吸収できるような厚く、弾力性があり滑らない素材

くつ底の土ふまずの部分にクッションが入っている

全13コース



ウォーキングマナーを守って 歩こうネ!!



気軽に楽しく

ウォーキング

Chitose Discovery Map

あなたに合ったコースは？



さわやか散歩道

落ち着いたたたずまいの中、勇舞川が流れる

北斗～桜木コース

●4.6km
●所要時間70分カロリー消費
(チョコレート7片)

138kcal

WC 一般用トイレ WC 車いすトイレ 中央バス停

2.4 km

勇舞川に沿って
散歩道が整備されています

2.2 km



勇舞せせらぎ公園

勇舞川のせせらぎに親しめ、しっとりとした風情が大人の散策路のイメージ。



勇舞すこやか公園

たくさんの楽しい遊具があり、子どもに大人気の公園。パークゴルフもできます。



勇舞さわやか公園

水に親しみながら散策できます。

恋の散歩道

絵になるまちなみにハート(桂の葉)が舞う

泉沢向陽台コース

- 住宅地6.6km
所要時間100分
- 泉沢自然の森3.8km
所要時間60分

カロリー消費
(チョコレート11片)

(6.6kmコースの場合)

198kcal



100年記念の森

駐車場から続く坂道を上ると、はっとするような紅葉が…。桜やツツジの季節も美しい。



泉沢自然の森

中央を流れるのは泉川。水と遊べるように整備されており、キャンプ場もあります。



太陽公園

大きな日時計と長〜い滑り台が特徴。丘の上から見る景色も素晴らしい。

千歳川の散歩道①

清流千歳川の多彩な顔を楽しみながら

千歳川コース

●7.3km
●所要時間110分カロリー消費
(チョコレート12片)

219kcal



千歳水族館

川の中をガラス越しに観察する水中観察室は一見の価値あり。時のたつのを忘れず。



14

15



千歳川沿いの散歩道。手入れされた花壇や川と触れ合えるところがあります。



市役所近くの散歩道にもこんなに美しい桜の光景が。



千歳市民ギャラリー

様々な団体の芸術が見られます。4階には市民活動交流センター「ミナクール」があります。

WC 一般用トイレ WC 埋いすトイレ
● 中央バス停 ● 相互バス停

千歳川の散歩道②

野趣あふれる四季を満喫する水辺の散策

千歳川コース

●6.3km
●所要時間95分カロリー消費
(チョコレート10片)

189kcal



林東公園

園内には池があり、森林浴を満喫することができます。



名水ふれあい公園

環境省の「名水百選」と厚生省の「おいしい水百選」に選ばれたナイベツ川湧水。その流れを取り込んで造った公園。涼味満点です。



千歳川沿いの遊歩道は上流に向かうにつれ野性的な雰囲気。秋は紅葉も素晴らしい。

学びの散歩道

空の玄関の間近でアカデミックな雰囲気に触れる



南千歳～美々コース

- 往復8.6km
- 所要時間130分

カロリー消費
(チョコレート14片)



258 kcal



A
↑ 南千歳駅 / コースの出発地点に便利。近くにアウトレットモール「レラ」があります。
↓ 国道沿いの大きな歩道橋。一度歩いてみたいと思う方も多いのでは。



C
公立千歳科学技術大学
豊かな自然に包まれた広いキャンパス。



D
ひらめき橋
大学構内にある連絡橋。思考を深められる橋です。

ハミングの散歩道

広々とした歩道にさわやかな風が心地よい



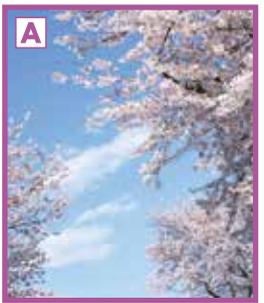
青葉丘～柏台コース

● 4.5km
● 所要時間70分

カロリー消費
(チョコレート7片)



135kcal



A 意外と知られていませんが桜並木があるのです。



B **アンカレジパーク**
パークゴルフ場が人気の公園。遊具や散策コースもあります。



C **空港公園**
千歳飛行場を開拓し千歳村民の偉業を称える公園で、シャクナゲやツツジがきれいです。



D 南千歳駅前に2005年4月オープンした大規模なアウトレットモール

ママチ川の散歩道

趣深い静かな水辺

ママチ川コース

● 3.3km
● 所要時間50分カロリー消費
(チョコレート5片)

99kcal

ちゅうひつ
駐蹕の碑

明治14年、明治天皇が巡幸の折、千歳村の新保旅館に宿泊されたことを記念して建立。



ママチ川に沿った遊歩道は素朴ながら端正な趣があります。



ママチ川河川公園

あずま屋と時計塔が印象的な公園です。

ふれあいの散歩道

仲の橋を歩いてまちの変化を楽しむ

仲の橋通コース

● 3.7km
● 所要時間55分カロリー消費
(チョコレート6片)

111 kcal



おはよう散歩道

市民が守りぬいた森
3.2kmコースは冬も利用できます
(冬はスポーツセンター側から)

青葉公園コース

- 5km 所要時間75分
- 3km 所要時間45分
- 1km 所要時間15分

カロリー消費
(チョコレート8片)



(5kmコースの場合)
150kcal



このコースは、北海道及び北海道健康づくり財団の「すこやかロード」に認定されています。



WC 一般用トイレ WC 車いすトイレ
● 中央バス停 ● 相互バス停



中央広場

夏には子ども達の歓声が響きます。



図書館

緑の中の丸い屋根とステンドグラスが特徴的。



紅葉の青葉公園

青葉公園は紅葉の名所としても知られており、秋の散策はまた格別。



青空の散歩道

抜けるような青空が印象的

あずさ～勇舞コース

●7.7km

●所要時間115分

カロリー消費
(チョコレート12片)

231 kcal



希望とイチョウの散歩道

市街地を一周するといろいろなまちなみがあらわれます。

大和～北栄コース

●7.0km
●所要時間105分カロリー消費
(チョコレート11片)

210kcal



希望公園

閑静な住宅街にたたずむ趣のある公園です。



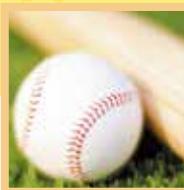
北新通のイチョウ並木は、夏は緑で鮮やか、秋は紅葉が見事です。



指宿公園

遊具やパークゴルフ場のほか、ウォーキングコース（1周500m）があります。

スポーツ施設ガイド



パークゴルフ場(千歳市管理)

コース名	ホール数	コース延長	住 所	
旭ヶ丘パークゴルフ場	27H	1064 m	流通2丁目	無料
アンカレジパーク内	18H	956m	青葉丘2018	有料
遺跡公園内	18H	842m	清流2丁目1	有料
指宿公園内	18H	701m	大和4丁目3	有料
長都駅前パークゴルフ場	18H	615 m	長都駅前1丁目5	無料
向陽台公園内	18H	653 m	文京3丁目4	無料
スポーツセンター前※	9H	360m	真町176	無料
つばさ公園内	36H	1453m	泉沢1007	有料
富丘・あずさパークゴルフ場	18H	867m	あずさ2・3丁目	無料
メムシ公園内	18H	523m	根志越2120	無料
勇舞さわやか公園内	9H	360m	桜木2丁目	無料
勇舞すこやか公園内	18H	664m	桜木3丁目982	有料

問い合わせ先

● 公園指定管理者 千歳市環境整備事業協同組合(TEL:0123-24-1366)

※印のみ スポーツセンター / TEL.0123-22-1111

体育施設

名 称	住 所	問い合わせ先
スポーツセンター	真町176-2	0123-22-1111
開基記念総合武道館	あずさ1丁目3-1	0123-22-2100
ふれあいセンター	あずさ1丁目1-13	0123-24-7742
青葉陸上競技場	真町176-1	(公財) 千歳市スポーツ協会 0123-24-2100
市民球場	泉沢868-22	
青葉球場	真町2196-1	
上長都公園野球場	上長都1051-17	

名 称	住 所	問い合わせ先	
若草公園野球場	若草5丁目4	(公財) 千歳市スポーツ協会 0123-24-2100	
青葉少年野球場	真町176-3		
あずまソフトボール場	青葉2丁目5-23		
住吉ソフトボール場	住吉1丁目3		
臨空公園ソフトボール場	泉沢1007-52		
臨空公園サッカー場	泉沢1007-112		
青葉公園ラグビー場	泉沢868-23		
青葉公園サッカー場	泉沢868		
青空公園サッカー場	あずさ1丁目1096		
青葉多目的広場	真町176-3		
青葉公園庭球場	真町2196-1		
すみよし2号公園庭球場	住吉2丁目4		
末広東公園庭球場	末広3丁目		
しゅくぶ公園庭球場	梅ヶ丘2丁目8-1		
つばさ公園庭球場	泉沢1007-127		
上長都明星公園庭球場	上長都5-2	0123-49-7001	
向陽台公園庭球場	文京3丁目4-1		
青空公園スケート場	あずさ1丁目1096		
温水プール	流通3丁目1-9		
青葉水泳プール	真町176-3		千歳市 観光スポーツ部 スポーツ振興課 0123-24-0855
北栄水泳プール	北栄1丁目10-3		
日の出水泳プール	日の出2丁目3-6		
末広水泳プール	富丘2丁目6-3		
東水泳プール	東丘824-30		
北斗水泳プール	北斗5丁目1-1		
向陽台水泳プール	若草5丁目3		
信濃水泳プール	信濃2丁目34-12		
駒里水泳プール	駒里945		
北陽水泳プール	北陽3丁目9-1		
市民スキー場	泉沢1007-9	青葉公園内	
青葉公園歩くスキーコース	青葉公園内		

ハーベストルート [中央・泉郷・東丘地区]

番外編

国道 337 号線沿いに広がる田園風景。思わず目を奪われます。農作物の直売をする農園もたくさんあるので、ドライブやツーリングにおすすめのルートです。

健脚自慢の方は歩いて堪能するのも良いですが、歩道のない道での交通安全にはくれぐれもご注意を。



花畑

見渡す限り色とりどりの花…。ガーデニングといっても規模が違います。

アイスクリーム
花茶

松原温泉

泉郷神社

ドライフラワー
花工房あや

ふれあいファームいずみ (信田農園)

キウスPA

みなみ農園

小川農場

JR千歳駅

新千歳空港

千歳東IC

道東自動車道

ハーベストルート

337

274

JR三川駅

JR室蘭本線

北海道箱根牧場

馬追丘陵

追分町IC

JR追分駅

安平山
▲166

234





千歳市

ちとせ
ウォーキングマップ
気軽に楽しく Chitose Discovery Map
ウォーキング

発行／千歳市保健福祉部健康づくり課
千歳市東雲町2丁目34番地 TEL.0123-24-0361
<https://www.city.chitose.lg.jp>