

佐織地区 ウォーキングロードマップ

みんなであらなで
あるなでうう!!



きらり☆あいさい21
運動キャラクター
「あるこちゃん」

歩き方の基本姿勢



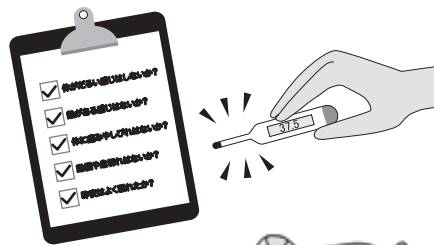
●編集/愛西市健康日本21計画 ●発行/令和4年度 愛西市健康推進課

ウォーキングをする際に気をつけたいこと

1. ウォーキングを始める前にカラダをチェックしましょう。

【体調チェック】

- 体がだるい感じはないか?
- 熱がある感じはないか?
- 体に痛みやしびれはないか?
- 動悸や息切れはないか?
- 昨夜はよく眠れたか?



ウォーキング中は、
水分・休息を
こまめにとろう!!



2. ストレッチをしましょう。

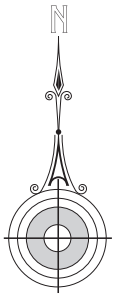
けがの予防、疲労回復のためにウォーキング前後はストレッチをしましょう。

- ・反動をつけず、どこの筋肉がのびているかを意識しましょう。
- ・1つの動作を深い呼吸をしながら、15~20秒続けて伸ばしましょう。



●出典/厚生労働科学研究循環器疾患等総合研究事業

ウォーキングロード 勝幡編



距離：約5.2km 一般成人の方がやや速く歩いて約1時間
(人によって差があります)



【観光ポイント】

- ① 織田信秀と土田御前に抱かれた幼少期の信長像**
 勝幡駅前広場には、勝幡城復元模型や父の織田信秀と母の土田御前に抱きかかえられた赤ん坊の信長の像があります。
- ② 相ノ川** 春には桜がとてもきれいに咲いています。
- ③ 奥津神社** 千引の奥津神社周辺は、4世紀中頃に築造された古墳で、古鏡(三角縁神獣鏡)が3面(昭和52年県文化財指定)のほか、弥生時代後期土器、古式土師器も出土しています。
- ④ 勝幡神社** 春の大祭で、供物の1つに樽詰めのオコワイ(強飯)があることから「オコワ祭り」と呼ばれるようになりました。毎年の例祭は3月第二日曜日です。神様の食事を地域に住む人々が一緒に食べ、幸福を分けあうという意味があります。
- ⑤ 勝幡城址** 織田信長の祖父の織田信定が築城。すぐ近くの嫁振橋欄干には勝幡城復元図がはめられています。