

健康ウォーキングのすすめ

ウォーキングは、最も手軽な全身運動、有酸素運動です。

みんなで、楽しく歩きましょう



雲仙諏訪の池ビジターセンター
長崎県雲仙市小浜町山畑3952-1
TEL 0957-76-5010

目指せ！1日8,000歩

健康な毎日を送るために必要な1日のウォーキングの歩数は8,000歩とされています。

距離にすると約5km~7km(身長や体力により個人差があります)。

時間にして60分~90分ほど。

そのうちの20分を早歩きするとより効果的！

連続した時間でなくてもOKです。

自分のペースで無理をせず、水分補給をしながら正しい姿勢と規則正しい呼吸を心がけましょう♪
ウォーキングを始める前にはケガ防止のためアキレス腱を伸ばすなどの軽いストレッチで体をほくしておきましょう。

注意事項

- 他の歩行者、車輛等に十分ご注意ください。
- ノルディックウォーキングの際はポール取り扱いにご注意下さい。
- 利用される方は健康とけがの防止に留意し各自の責任においてご利用ください。
- 本コース利用中の事故やけが等については当センターでは一切責任を負いません。

諏訪の池

WALKING

MAP

春の花々を観察しながら、楽しく健康作り！ ウォーキングしながらお気に入りの野花を見つけよう♪

◎ クヌギ【樹木】

花言葉：穏やかさ
花期：4～5月
里山の重要な薪炭林ともいわれ、諏訪の池の林でもみることができます。4～5月には垂れ下がった黄色い花が咲きます。



◎ エゴノキ【樹木】

花言葉：壮大
花期：5～6月
5～6月にいい香りのする白い花が下向きに咲きます。実にサポニンを多く含み、昔は石鹸と同じように洗濯に用いられていました。



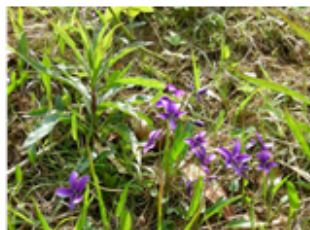
◎ ハクサンボク【樹木】

花言葉：忠実
花期：4月後半～
林のあちらこちらで見ることができます。春には白い花が咲き、秋には赤い実、冬には冬芽をつけ、1年を通して見応えのある木です。



◎ スミレの仲間【草花】

スミレ・花言葉：小さな幸せ 花期：4～5月
タチツボスミレ・花期：3～5月
春の野原では、紫色の小さな花をみかけます。日本は、春に50種もの野生のスミレが咲きます。花を横からみた姿が、大工さんが使う「墨入れ」に似ているので、この名前になったといわれます。



◎ キランソウ【草花】

花言葉：あなたを待っています
花期：3～5月
別名「地獄の釜の蓋」は、葉が地面に張り付くように広がって地獄の釜に蓋をしているように見えることからという説と、薬用として使われ病気を治し地獄の釜に蓋をすることからという説があります。



◎ フデリンドウ【草花】

花言葉：真実の愛・誠実
花期：4月
野原で紫色の可愛い花をみかけます。「リンドウ」は中国名の竜胆の音読みが転化したもの、「フテ」は花が閉じた形が筆に似ていることから、この名前になったといわれます。



◎ ムサシアブミ【草花】

花言葉：偉大な勇者
花期：3～5月
薄暗い林のなか、大きな葉と、花を包む丸まった葉を見ることができます。花を包む丸まった葉が、馬に乗るときに鞍の両側に垂らし足をかける「籠(あぶみ)」に似ているため、この名前になったといわれます。



◎ ノアザミ【草花】

花言葉：独立
花期：4～9月
野原で春から夏にかけて紫色の花をみかけます。ノアザミはトゲだらけの茎にさわると、あざむく(顔をむける)ほど痛いところから、この名前になったといわれます。



◎ スイカズラ【草花】

花言葉：愛の絆・友愛
花期：4～5月
あちらこちらで見ることができる身近なつる植物。カズラはつる植物の総称で、花の甘い蜜を吸うことから、この名前になったといわれます。白い花が次第に黄色に変わり、金と銀の花が同時に咲くので「金銀花」とも呼ばれます。



◎ シヤガ【草花】

花言葉：友人が多い
花期：4～5月
春に日陰の湿り気がある場所で咲いているのを見かけます。花が、蝶が飛んでいるように見えるので「胡蝶花」ともいいます。



◎ サクラ【樹木】

ヤマザクラ(写真：上)
ヤエザクラ(写真：下)
花言葉：あなたに微笑む
花期：3月後半～4月
花言葉：しとやか
花期：4月中旬～後半
ヤマザクラの開花がおわるとヤエザクラの花が咲き、3月後半～4月にかけて、親子連れなどがお花見に訪れます

