

疲労回復が
早くなる
大事な4ステップ

ウォームダウンのしかた

ウォームダウンを行うことで、体の回復力がアップします。
その日のうちに疲れをとって、ケガや故障を予防しましょう。

ステップ①

腕振り

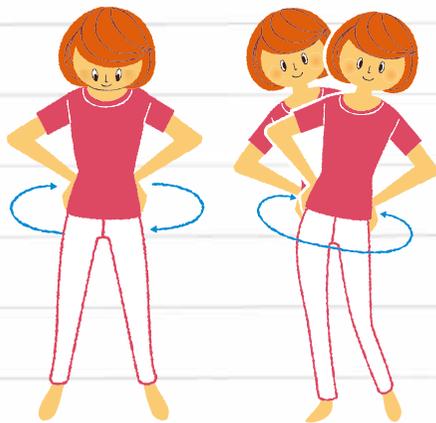
おへその下に力を入れて、フーッと息を吐きながら腕を振りましょう。肩と腕の力を抜いて、リズムカルに！
※ 左右に30回～50回程度



ステップ②

腰回し

足を肩幅に開き、ゆっくりと息を吐きながら、腰を回しましょう。
※ 左へ5回、右へ5回程度



ステップ③

手足ブラブラ

あおむけに寝転がり、両手・両足をあげて、ブラブラと1分程ゆらしましょう。



ステップ④

ふくらはぎのマッサージ

両手で足首をしっかりとつかみ、親指で上へ数回もみあげます。ひざの後ろのくぼみのところを5～10秒ほどしっかりと押しましょう。



温泉で



ココロとカラダのリラクゼーションを

※入浴は、失った水分を補給し充分ウォームダウンしてからにしましょう。

施設名

野栗沢温泉 すりばち荘
向屋温泉 ヴィラせせらぎ
浜平温泉 しおじの湯
塩ノ沢温泉 やまびこ荘

泉質

ナトリウムー塩化物・炭酸水素塩冷鉱泉
フッ化物イオン
メタけい酸
メタほう酸および炭酸ソーダ

TEL

0274 (59) 2161
0274 (59) 2585
0274 (59) 3955
0274 (59) 2027

一般社団法人 上野村産業情報センター

〒370-1617 群馬県多野郡上野村大字楢原310-1
TEL 0274-20-7070 FAX 0274-59-2520



魅力あふれる
自然を満喫

上野村 ウォーキング マップ

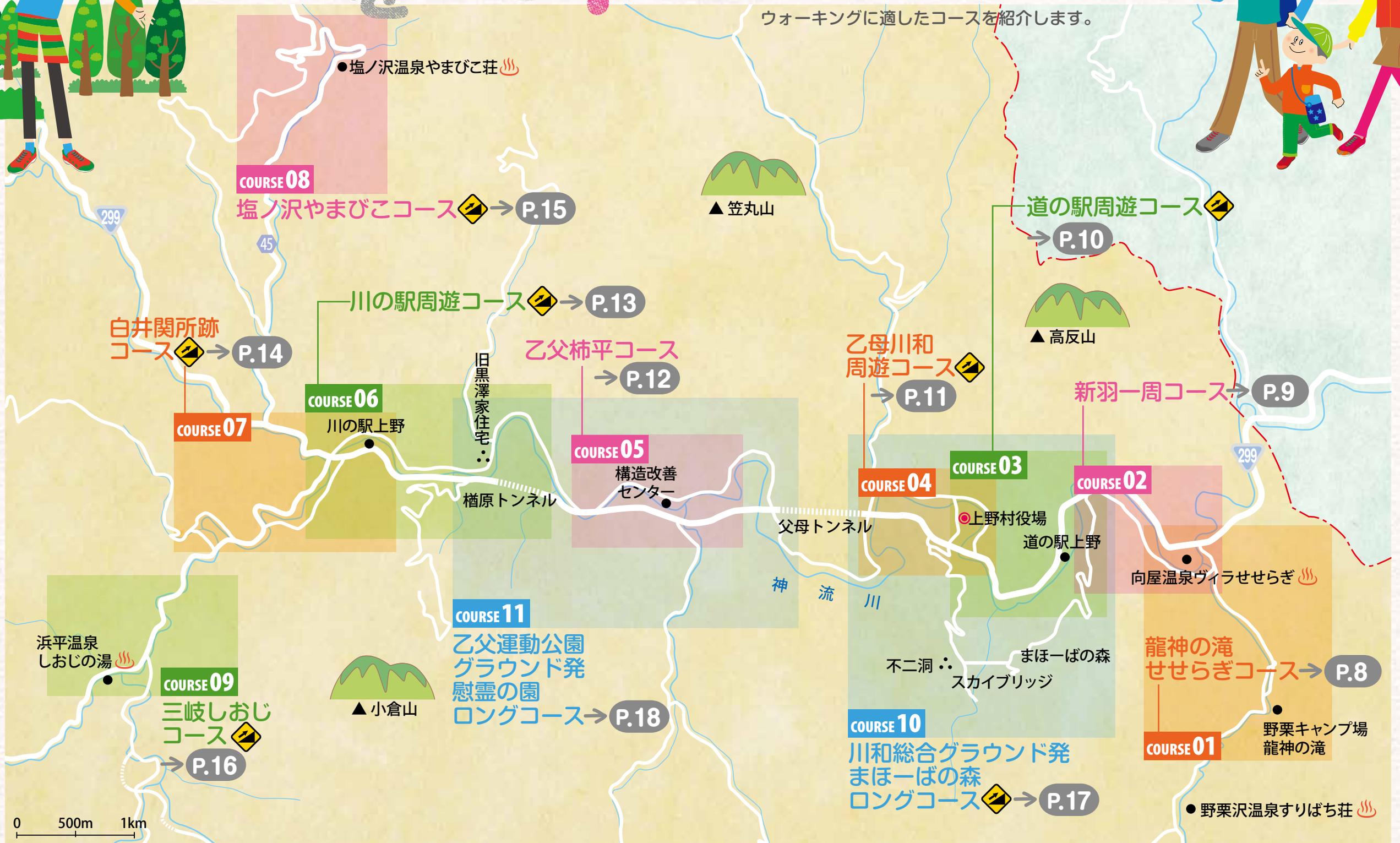


大自然の中で
心も体もすこやかに！



上野村を歩こう!

上野村は、四方を御荷鉾荒船連山や三国連山など深い山々に囲まれていながらも2000mに達する高い山はなく、程よいペースで自然の中を歩くことができます。このマップでは、1時間前後を中心にウォーキングに適したコースを紹介します。



0 500m 1km

※各コースに表示している距離、歩数、時間、消費カロリーはめやすです。

このマークはコースに坂が多いことを示します。

身支度を整えて、ウォームアップ

歩く前が大切!

歩く準備をしよう

ウォーキングをはじめる前に、まずは身支度を整えましょう。準備ができれば、楽しいウォーキングタイムのはじまりです。

ウォーキングで重要な靴選び

シューズを選ぶ5つのポイント

- 足先にゆとりがある
- 指のつけ根が曲がりやすい
- かかとまわりが合っている
- 甲まわりが合っている
- かかとにクッション性がある

持ち物

● 水やスポーツドリンク

15～20分ごとに水分を補給しましょう。

● 歩数計

運動量を数字で確認するために用意したいアイテムです。

● 腕時計

歩いた時間や脈拍を計ります。

● 日焼け止めやサングラス

気になる紫外線をブロックします。



服装

動きやすい服装でOK。

下着は吸汗性や速乾性、保湿性など季節に合わせた快適さを備えたもの。

夏は紫外線対策を

- 帽子
- UVカット機能のある素材の服

冬は防寒対策を

- 着脱しやすい軽い上着



まずはウォームアップで体を目覚めさせよう

出かける前、短時間で簡単にできる準備体操です。ケガをしないためにもしっかりと行いましょう。

1 呼吸筋のストレッチ

両足を肩幅に広げ、リラックスして立ちましょう。両手を胸の前で組み、大きく息を吸います。

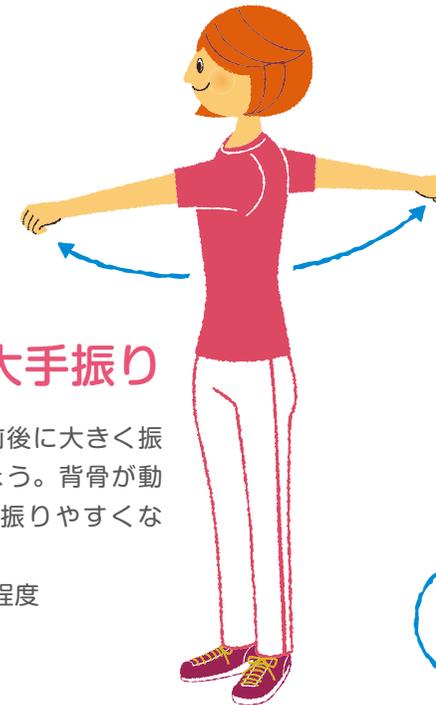


息を吐きながら、両腕で輪を作ります。さらに、腰を落とし背中を丸めて、数回深呼吸をくり返しましょう。

2 大手振り

両腕を前後に大きく振りましょう。背骨が動き、腕が振りやすくなります。

※10回程度



3 股関節回し

片足を前から上げて横へ回して下ろします。

※左右交互に10回ずつ



シューズの正しい履き方

日頃どのようにシューズを履いていますか？安全に歩くために靴ひもはしっかり締め直しましょう。

1

靴ひもをゆるめて足を入れます。シューズの中に少しゆとりをつくりましょう。



2

かかとで2回コンコンと地面をたたき、かかとが靴に合うようにしっかり収めます。



3

足裏を下ろして、少し踏みこんだ状態でひもを締めていきます。つま先側の1番目と結び目のところはゆるめ、他は甲にフィットするくらい締めましょう。



ウォーキング
フォームを
身につける

正しい歩き方を知る

体に負担をかけないためにも、運動の効果を上げるためにも、正しい歩き方を身につけることはとても大切です。基本のフォームを身につけて、ケガなく健康的に歩きましょう。

ケガなく健康的に
歩くヒケツ！

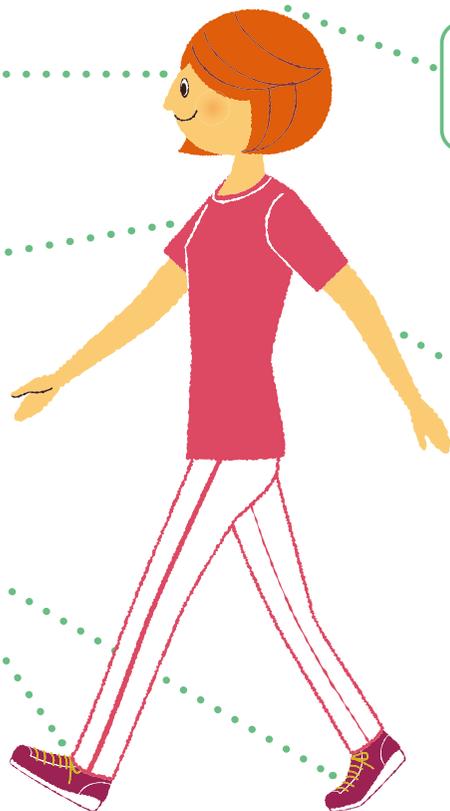
顔を正面に向けます。
視線は自由でよい。

頭の中心から見えないヒモで
吊られているような
イメージで姿勢をキープ。

胸は張りすぎず、
背中丸めないように
意識して進みましょう。

かかとからスッと着地し、
後方の足は親指で地面を
蹴り出すように。

腕は、左右並行にやや後ろに
意識して振りましょう。

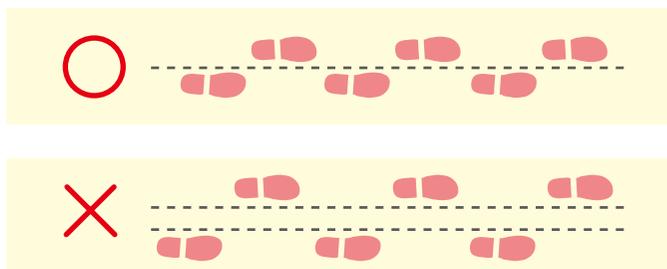


Point

腕を左右平行に前後同じくらいの幅に振ると、自然と姿勢がよくなり歩幅が広がるので、より運動効果が高まります。

足の運びをイメージしよう

1本の直線を両足ではさむようなイメージで足を運びましょう。体の軸が安定し、両足にかかる力が均等になるため、疲れにくく長く歩くことができます。



素人でも
カンタンに
始められる！

普通のウォーキングより効果的

ノルディック・ウォークを楽しもう

ノルディック・ウォークとは…

北欧フィンランドでスタートした2本のポールを使ったウォーキング。元々はクロスカントリー選手の夏場トレーニングの一つとして活用されていましたが、2本のポールで支えるので普通のウォーキングよりも

全身運動効果の高いエクササイズとして注目されはじめています。

また、スポーツは苦手だけど運動不足を解消したいと思っている人でも始めやすく、世界中で急速に人気が高まっています。

ノルディック・ウォーク 3つの基本スタイル

1 ディフェンシブスタイル 運動強度 弱

ポールは垂直に突いているが、肘はやや伸ばし気味でスタンスも広めで歩くスタイル。

現在、最も活用範囲が広いと言われている基本のウォーキングスタイル。ポールの扱いに慣れてくれば、意識的に腕をしっかり前に突き出すことにより歩幅も広がり、四肢筋肉をバランス良くアップさせることができ、歩行スピードを得ることも可能です。



3 アグレッシブスタイル 運動強度 強

腕を前に出し、しっかりと肘を伸ばして斜めにポールを突いて歩くスタイル。

腕をしっかり前に出し、ポールを斜めに突くことにより体を前方に押し出すイメージを持ちましょう。慣れてきたらポールを突く角度に合わせて上半身の角度を前方に倒すことで、より一層推進力を得ることができます。

2 アグレッシブスタイル 運動強度 中

腕を前に出しているが肘はやや曲げ気味で同様にポールを斜めに突いて歩くスタイル。

歩行時に自然に腕を振る中でタイミングを合わせてポールを斜めに突いていく、ノルディック・ウォークの最も基本的なスタイルです。下半身だけでなく上肢を積極的に活用するため、四肢筋肉をバランス良くアップさせることができます。



※ノルディック・ウォークのポールは、森の体験館(Tel.0274-20-7072)で無料レンタルできます。

COURSE 01

龍神の滝せせらぎコース

距離 約6km
 歩数 約7,800歩
 時間 約1時間10分
 消費カロリー 約280kcal

ヴィラせせらぎを出発し、昔懐かしいたたすまいの野栗集落、(おそらく)日本一短いアーケード街を通り抜け、龍神の滝へ。岩肌を伝う流れは蛇が龍となって昇天する姿を思わせます。古びたお寺や神社にもお参りできる心洗われるコースです。



龍神の滝でリフレッシュ!

COURSE 02

新羽一周コース

距離 約3.8km
 歩数 約5,000歩
 時間 約45分
 消費カロリー 約180kcal

ヴィラせせらぎを出発し、新羽集落へ。昔はここまでしかバスは通っていなかったという狭い旧道を抜け、国道(西上州やまびこ街道)に入ります。神流川を真ん中に、箱庭のような風景が広がり、この空間が一瞬自分の物になったかのような気分が味わえるコースです。



神流川にそって
国道をてくてく

ヴィラせせらぎからGO!

新羽集落を歩け歩け



COURSE 03

道の駅周遊コース

- 距離 約4km
- 歩数 約5,400歩
- 時間 約60分
- 消費カロリー 約240kcal

道の駅周辺には、色々な施設があり、ひとつずつ回って歩いても良い運動になりますが、少しがんばって勝山遊歩道を散策してみましょう。山道なので、歩きやすい靴で。ポールを持参すると坂道が苦になりません。ビューポイントを楽しみに無理せず一步一步…。

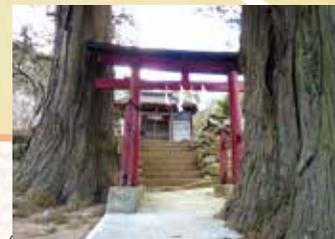
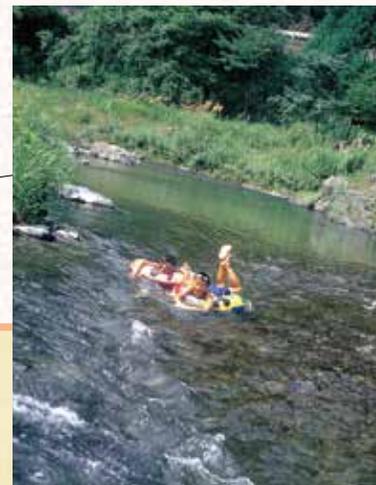


COURSE 04

乙母川和周遊コース

- 距離 約4.5km
- 歩数 約6,000歩
- 時間 約50分
- 消費カロリー 約200kcal

かわわ 川和の河原は遠浅で、川遊びや釣りに最適。川沿いの道を進み、少し山道の気分を味わったら車道に出ます。乙に母と書いて「おとも」。集落の最後にある神社で折り返しますが、途中少し横道にそれて河原を歩くのも一興です。ゴールに着いたら水切りでもしてみましょう。短時間でも気分転換になるコースです。



↑吉祥寺から
→諏訪神社へ

COURSE 05

乙父柿平コース

距離 約4.1km
 歩数 約5,400歩
 時間 約50分
 消費カロリー 約200kcal

乙に父と書いて「おっち」。上野村で唯一「おひながゆ」が残っている地域です。毎年4月3日早朝、河原の石を積んだお城の中のこたつで子ども達がお粥を食べます。このコースでは坂の上のミニ集落柿平や上野村の保健福祉医療施設をめぐる。大きなソーラーパネルが目立つのは生活福祉センターです。



この坂道をのぼって柿平へ!



泉龍寺には庚申塔もあります



COURSE 06

川の駅周遊コース

距離 約5km
 歩数 約6,700歩
 時間 約1時間10分
 消費カロリー 約280kcal

旧道を進むとタイミングが良ければ対岸から「うれしいひなまつり」のメロディが…。^{ならはら}榎原集落には由緒ある旧黒澤家住宅、^{なかこし}対岸の中越には慰霊の園もあります。色々寄り道しても、最後は国道を一気に歩けば、意外と楽にゴールできるコースです。

ショートカットには砥根平吊橋を渡って



重要文化財の旧黒澤家住宅は見所たっぷり(入館料必要)



春には桜が美しい中正寺

COURSE 07

白井関所跡コース

距離 約4km
 歩数 約5,300歩
 時間 約50分
 消費カロリー 約200kcal

川の駅を出発すると、ほどなく白井坂の急な登りとなります。時には自分の心臓の鼓動を意識するのも楽しいものです。白井宿には、関所跡や隠れキリシタンの名残など見所がたくさん。自由に利用できる休憩所があり、運が良ければ地元のおばさま達の温かいおもてなしに出会えるかも。



白井関所跡近くの石垣



白井休憩所で一息ついて

バス停で折り返します



白井坂登り口からは急な坂道!

COURSE 08

塩ノ沢やまびこコース

距離 約3.4km
 歩数 約4,600歩
 時間 約45分
 消費カロリー 約180kcal

やまびこ荘前にある朱色の太鼓橋のあるミニ公園。まずは足慣らしに立ち寄ります。塩ノ沢集落をのんびり歩けば地元の方との素敵な出会いがあるかも。そして「高見」という集落ごと展望台のような場所が。あとは川面を見ながらスタート地点まで上り坂を歩きましょう。



河川公園のかわいい太鼓橋

おいね不動産はこのあたり

高見への入り口はここ!

峠のうどん屋
おいねばあさんに
ちなんだ不動尊です



COURSE 09

三岐しおじコース

距離 約4.6km
 歩数 約6,000歩
 時間 約60分
 消費カロリー 約240kcal

しおじの湯に浸かる前に一歩き。県道から、少し歩きごたえのある上り坂ですが、頑張ってみましょう。神行というミニ集落の奥に由緒ある阿弥陀堂と樹齢650年以上の大サワラがあります。樹に触れると子育てのご利益があるとか…。

阿弥陀堂の横の石幢

上野村のいろは坂

2 神行入口

4 バイパス分岐

折り返し地点

3 神行の大サワラ

スタート・ゴール

5 竜ヶ尾根林道始点

1 しおじの湯

AED 駐車場 トイレ借用可

200m

穴場的パワースポット 神行の大サワラ

自然にいだかれた露天風呂でのんびり

COURSE 10

川和総合グラウンド発 まほーばの森ロングコース

距離 約9.2km
 歩数 約1万4,000歩
 時間 約2時間
 消費カロリー 約480kcal

上野村歩け歩け大会東コース。少し長く高低差もあります。川和自然公園からまほーばの森にかかる長さ225mの吊り橋スカイブリッジ。大自然を満喫しながら、空中散歩する気分が味わえます。タイミングが合えばシャボン玉の歓迎が受けられます。シャボン玉は4月～11月の土日祝、10時～15時半の間30分毎に見られます。(7月末～8月は毎日)

6 乙母八幡神社

5 乙母集落

4 上野小学校

299

父母トンネル

村民プール

スタート・ゴール

上野村役場

AED トイレ

諏訪神社

1 総合グラウンド

トイレ 駐車場

西上州や 麻野川

道の駅上野

AED トイレ 駐車場

2 川和自然公園

不二洞

スカイブリッジ

ビューポイント

3 まほーばの森

トイレ

200m

シャボン玉のお出迎え!

展望台から見た勝山

COURSE 11

距離 約9.2km
 歩数 約1万2,300歩
 時間 約1時間50分
 消費カロリー 約440kcal

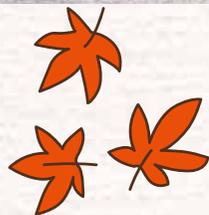
乙父運動公園グラウンド発 慰霊の園 ロングコース

上野村歩け歩け大会西コース。
 長距離ですが、場合によってはショートカットも可能です。

慰霊の園や旧黒澤家住宅はやはり歩いてみることでその大切さが再認識されます。集落を縫うように歩くので、「どっちに行こうかな？」と迷ったら、遠慮なく村人に尋ねましょう。色々なふれあいが楽しめるコースです。



春には
檜原のしだれ桜が満開に



森林セラピーとは…

森林セラピーは、医学的な証拠に裏付けされた森林浴効果のこと。森林浴の癒し効果を科学的に解明し、心と身体の健康づくりに活かそうという試みから誕生しました。森林セラピーでは、森林の中で心のリラクゼーションプログラムやウォーキングなどの運動による身体の



フィットネス・プログラムを行います。実験結果によると、運動による体質改善とリハビリテーション効果だけでなく、森林

からだにいい
森林セラピー

セラピーにより唾液の中のコルチゾールというストレスホルモンの濃度が低くなり、また森林ではストレスの高い時に高まる交感神経活動が抑制され、リラックスした時に高まる副交感神経活動が高まります。さらに脳の前頭前野の活動が鎮静化しリラックスするなど、健康効果が期待できることがわかりました。現代の人工的な環境での生活は、もともと自然環境の中で生活していた本来の人間の生活とは違い、大変なストレスを与えます。森林セラピーは、このような環境からのストレスを改善するという点からも大きな効果を持っており、人々の心を癒すといわれています。