

家族で歩こう！ 健康かまくらマップ

自然いっぱい探検コース

Vol.3 深沢地区

平成28年10月鎌倉市市民健康課発行

マップの説明

パパやママ世代の運動不足解消を目的としています。休日にお子さんと一緒に楽しく歩いてみませんか？スタートとゴールはありませんので、体力に合わせて調整してくださいね。

- 1** かまくらちゅうおうこうえん
鎌倉中央公園 … 樹々や池、水田を見ながらお散歩しよう！
- 2** はたけ ふうけい
畑のある風景 … のびのびとした畑の風景を見ながらお散歩できるよ。
- 3** ふかさわ たくてき ひるば
深沢多目的スポーツ広場 … 球技などの団体利用は要予約（登録が必要）。
予約が少なければ個人利用もできるよ！
- 4** ふえだ こうえん
笛田公園 … 公園の中にもウォーキングルートがあるよ！富士山も見えるよ！
- 5** のむらそうけんあとち
野村総研跡地 … 奥まで行くと広場もあるよ！一日冒険遊び場も定期的に開催！
- 6** かじわら こうえん
梶原すずらん公園 … 健康器具があるよ！
- 7** かじわら こうえん
梶原すずむし公園 … 健康器具があるよ！
- 8** めおと いけこうえん
夫婦池公園 … 大きな池と散歩道があるよ。
- 9** ときわ こうえん
常盤かわせみ公園 … 健康器具があるよ！

西鎌倉小学校

夫婦池公園コース

運が良ければピンクリボン号の
モノレールが見られるかも！

田んぼ道もあるよ！

川でカモに
会えるかも！

6月頃ホテルに
会えたらラッキー！

秋はどんぐりが
拾えるよ！

西側が歩きやすいよ！

Y字路に
なってるよ！

ベンチあり

ベンチあり

ベンチあり

写真スポット！

深沢子ども会館

湘南深沢

深沢小学校入口

深沢支所西

深沢

スーパー

病院

深沢行政センター

深沢小学校

深沢中学校

ドラッグストア

梶原口交番前

常盤口

八雲神社前

大平山公園

公衆電話

カーブミラー

電柱(寺分 3-29)

鎌倉中央公園コース

湘南町屋 富士塚公園

町屋駅前

ホームから
富士山が見えるよ！

山崎小学校

石碑が目印！

春は桜がきれい！

運動は、
毎日こまめに
時々しっかり！

鎌倉市
健康づくり
キャラクター
ささりん

※ 住んでいる人の迷惑にならないように歩きましょう。

コース名	距離	所要時間の目安	トイレマークについて
―― 鎌倉中央公園コース	2.7Km	約50分	…トイレあり トイレの詳細はホームページ でご覧いただけます。
―― 笛田公園コース	1.8Km	約35分	
―― 夫婦池公園コース	3.5Km	約70分	



ウォーキングするといいいこと沢山！

気分転換になる

ドーパミン等の脳内物質が分泌され、心が落ち着いてスッキリしたり、やる気が出たりします。

冷えやむくみが改善される

足にはたくさんの筋肉が集まっているので、動かすことによって血流が良くなり、体温が上昇します。

骨粗鬆症を予防する

骨に刺激が加わることや、日光によるカルシウム吸収の促進によって、骨密度の減少を抑えることが期待できます。

疲れにくくなる

継続することで、筋力や心肺機能が強化され、体力がつけます。

基礎代謝UPでお肌もつやつや！

生活習慣病予防に

継続することで筋肉量が増え、基礎代謝が上昇します。また、善玉コレステロールの増加も期待できます。



ココがポイント！

靴は足に合っているものを履いているかな？

1. つま先に余裕がある（大人は1～1.5cm、子どもは7～10mm）
2. 圧迫しない程度に、かかとのおさえがしっかりしている
3. 足の動きに合わせて曲がる、硬くない靴底
4. 靴底に足の裏がきちんと乗る
5. 足がずれないように甲の部分で固定されている

つま先にゆとり



消費カロリー

がんばって歩いた消費カロリーを実感してね！

散歩程度の速さでウォーキングした場合

体重 50 kg

体重 70 kg

0kcal

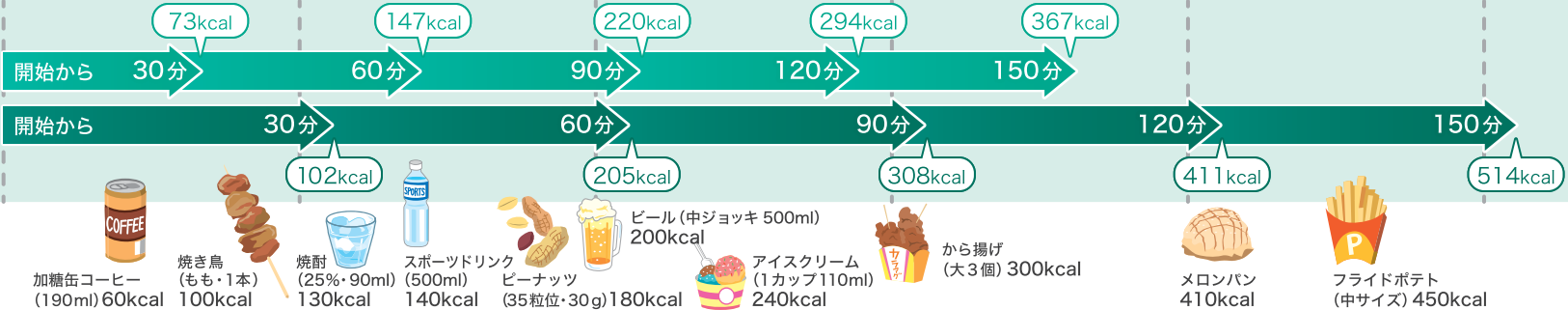
100kcal

200kcal

300kcal

400kcal

500kcal



もっと歩いてみたい人は

ウォーキングイベントに参加してみよう

鎌倉歩け歩け協会等のウォーキングイベントでは、知ってるようで知らない、鎌倉の景色に出会えるかも…そして、みんなと一緒にだと長距離も楽々歩けますよ！イベント日程については、広報かまくら等をご覧ください。

Let's walk Kamakura in its most elegant way!

～鎌倉らしい情緒あるウォークをしよう～

鎌倉歩け歩け協会



運動を習慣にしていきたい人は

体育館等で実施のイベントを利用してみよう！
例：ENJOY鎌倉スポーツニュース (教室やイベントの情報掲載)



自分に合ったアプリを見つけてみよう！
歩数などを管理できるアプリを活用して健康状態を“見える化”してみよう！
例：マイME-BYOカルテ (神奈川県作成のアプリ)



お楽しみスポットを探しながら歩いてみよう！
例：Facebook「かまくらさん」 (鎌倉の魅力情報掲載)



素敵な場所を見つけたら、Twitterにのせてみんなに教えちゃおう！

素敵だなと思う景色やお花が見れる場所を発見したら、「#健康かまくらマップ」を付けてアップしよう！

