

まち
再発見



● はつらつ玉村21 ●

玉村町 ウォーキング マップ

楽しく歩いて
健康づくり

群馬県 玉村町

TAMAMURA WALKING MAP

まちを歩こう



- 1 水辺の森コース** P2
- 2 自然満喫 野鳥のさえずりコース** P2
- 3 利根川・烏川沿と五料橋コース** P3
- 4 四季を感じる滝川の花と橋コース** P3

- 5 利根川のせせらぎと田園コース** P4
- 6 玉村のバラと歴史を感じるコース** P4
- 7 親子ふれあい公園コース** P5
- 8 利根の竹林のんびりコース** P5
- 9 玉村宿と八幡様コース** P6



●はつらつ玉村21●

●●● マップの表示について ●●●

時間 所要時間…時速4.8km(適度なペース)で歩いた時
消費カロリー 消費カロリー…体重60kgの人が運動した場合

- P** ……駐車場
- i** ……トイレ
- 人** ……休憩ポイント

1

水辺の森コース

水辺の森公園では野鳥のさえずり、川のせせらぎをBGMに、のんびりとウォーキングや森林浴を楽しんでください。



	ロングコース	ショートコースA	ショートコースB
距離	2.3km	1.1km	1.1km
時間	30分	15分	15分
消費カロリー	99kcal	49kcal	49kcal

- ① 水辺の森公園周辺 ② 角測グラウンド・キャンプ場・グラウンドゴルフ場



■ 水辺の森公園

- ロングコース
- ショートコースA
- ショートコースB

2

自然満喫 野鳥のさえずりコース

角測キャンプ場での森林浴や野鳥のさえずりを聞きながら、春には滝川の桜並木、秋にはゴルフ場沿いのイチョウ並木を歩きましょう。



	ロングコース	ショートコース
距離	7.8km	5.2km
時間	1時間40分	1時間5分
消費カロリー	340kcal	230kcal

- ① 角測グラウンド 2,700m ② 土手上り口 1,300m ③ 新玉ゴルフ場クラブハウス
 ④ 摩利支天尊 800m ⑤ 梨木山古墳 1,200m ⑥ グラウンドゴルフ場 500m ⑦ 角測グラウンド



■ サイクリングロード

- ロングコース
- ショートコース

3

利根川・烏川沿と五料橋コース

自然林や河川敷、上毛三山を眺めながら、サイクリングロードを歩きましょう。利根川と烏川の合流点、ここから眺める日の出は格別です。

	ロングコース	ショートコースA	ショートコースB
距離	6.8km	2.5km	5.8km
時間	1時間25分	30分	1時間15分
消費カロリー	290kcal	105kcal	255kcal

- ① 東部スポーツ広場 1,120m → ② 芝根小学校 370m → ③ 海洋センター
- ④ サイクリングロード合流 900m ← ⑤ 五料橋 2,630m ← ① 東部スポーツ広場 1,780m

東部スポーツ広場…1周1,000m

- ロングコース
- ショートコースA
- ショートコースB



■ 五料橋



4

四季を感じる滝川の花と橋コース

滝川遊歩道の四季折々の花を楽しみながら歩きましょう。そして、滝川に架かる16本の橋の名前を覚えてみるのも、面白いでしょう。

	ロングコース	ショートコースA	ショートコースB	ショートコースC
距離	7km	3.8km	3.4km	2.5km
時間	1時間30分	50分	45分	30分
消費カロリー	310kcal	165kcal	150kcal	105kcal



■ 滝川緑道

- ① 総合運動公園 1,620m → ② 錦野橋 1,240m → ③ 公園 1,490m → ④ 南中学校 800m → ⑤ 社会体育館
- ① 総合運動公園 ← 1,850m ← ⑤ 社会体育館

県水質浄化センター緑地広場内…400m (開場時間9:00~17:00/月曜休み) 総合運動公園内…1,000m



- ロングコース
- ショートコースA
- ショートコースB
- ショートコースC

5

利根川のせせらぎと田園コース

利根川のせせらぎをBGMに、浅間山や上毛三山を眺めながら、歩きましょう。

	ロングコース	ショートコースA	ショートコースB
距離	8.1km	2.4km	5.9km
時間	1時間40分	30分	1時間15分
消費カロリー	360kcal	105kcal	262kcal



6

玉村のバラと歴史を感じるコース

北部公園では、5月中旬～6月上旬、9月下旬～10月中旬頃にたくさんのおバラが楽しめます。また、毎年2月11日、コース周辺の上福島地区ではすみつけまつり、神明神社では春鞆まつりが行われます。

	ロングコース	ショートコースA	ショートコースB
距離	7.4km	3.7km	5.3km
時間	1時間35分	45分	1時間5分
消費カロリー	322kcal	158kcal	240kcal





親子ふれあい公園コース

田園風景を眺めながらのんびり歩いて、公園めぐりを楽しみましょう。

	ロングコース	ショートコースA	ショートコースB
距離	6.2km	2.5km	5.1km
時間	1時間20分	30分	1時間5分
消費カロリー	270kcal	105kcal	220kcal



北部公園



— ロングコース
 — ショートコースA
 — ショートコースB



利根の竹林のんびりコース

火雷神社でお参りをし、サイクリングロードをのんびり歩きましょう。

	ロングコース	ショートコースA	ショートコースB
距離	7.25km	2.8km	4.4km
時間	1時間35分	35分	55分
消費カロリー	325kcal	115kcal	190kcal



火雷神社

— ロングコース
 — ショートコースA
 — ショートコースB



9

玉村宿と八幡様コース

重要文化財の八幡宮を参拝したあとは、田園風景を眺めながら広幹道を歩きましょう。



■八幡宮

	ロングコース	ショートコースA	ショートコースB
距離	4.3km	3km	3.6km
時間	54分	37分	45分
消費カロリー	183kcal	130kcal	153kcal

① 玉村宿 800m → ② 与六分 1,000m → ③ 玉村町役場 700m → ④ 八幡宮 1,800m → ① 玉村宿



ウォーキングの効果って？

- 1** ウォーキングは酸素を十分に取り入れる有酸素運動です。新陳代謝を活発に、体脂肪の燃焼を促し、全身の血行もよくなり、生活習慣病の予防、改善や肩こり、冷え性にも効果的です。
- 2** いろいろな筋肉を動かすこと、歩く際に周囲に注意を払うことで、適度な刺激が脳を活性化します。
- 3** 神経を刺激して崩れがちな自律神経のバランスを調整します。
- 4** 適度な運動は、体内の循環をよくして疲労の回復を助け、ストレス解消にもつながります。四季折々の自然に触れながらのウォーキングは、気分転換にもなります。



継続のコツ・・・工夫しだいで長続き

- 1 無理は禁物**
最初から長く歩こうとせず、少しずつ距離を伸ばしていきましょう。まずは30分から始めて、1日7,000歩を目標にしてみましょう。
- 2 仲間を作る**
一緒に歩く仲間がいれば、お互い励みになり、楽しく続けられるでしょう。歩いている人に出会ったら、あいさつをしてみてください。
- 3 記録(日記)をつける**
歩いた時間や距離、歩いた場所、自然の中で発見したこと、感じたことなどを書き留めておいて、あとで俳句や短歌をつくってみるのも楽しいでしょう。
- 4 自分のコース(オリジナルコース)を作ってみる**
マップで紹介されているコースを参考に新しいコースを作ってみてはいかがでしょうか？歩きながら見る景色を変えてみましょう。

さあ、歩きましょう!



・・・でも、その前に

1 体調チェック

・・・睡眠は十分ですか？

体調で気になるところはありませんか？（頭痛、腹痛、熱、食欲）

足や膝に違和感はありませんか？

体調が十分でないと感じたら、時間を短くするなどの調節をしたり、思い切って中止にしたりと、無理をしないようにしましょう。

体調管理は十分におこなってください。

2 服装チェック

暑い日のウォーキング

・・・吸湿性、速乾性にすぐれたウェアを選びましょう。

無理に厚着をして汗をかくと、脱水症状や熱中症の原因になります。

帽子、タオルも忘れずに。

寒い日のウォーキング

・・・手袋、マフラー、帽子など、防寒準備を忘れずに。

夜間のウォーキング

・・・交通事故防止のために、明るい色（白系）の服装にしましょう。

反射材などをとりつけるのもよいでしょう。

3 持ち物チェック

飲み物・・・特に暑い日には必ず持っていきましょう。

携帯電話・・・緊急の連絡用に持っていたほうが安心です。

万歩計・・・歩いた距離と消費カロリーなどがチェックできるものもあります。



楽しく安全なウォーキングをするために

1 ストレッチなどの準備運動は必ずおこないましょう。

特に冬場は、寒さで血流が悪くなるので、念入りにおこないましょう。

2 体調にあわせたペースで歩きましょう。

3 交通ルールを守って、事故のないように気をつけましょう。

4 夜間のウォーキングは、必ず複数でおこないましょう。

5 水分補給はこまめにおこないましょう。

6 ウォーキング後はストレッチなどで、使った筋肉をほぐしましょう。

7 ゴミは持ち帰りましょう。

8 夏は涼しい時間帯、冬は暖かい時間帯を選んで歩きましょう。

また、学校の下校時間に合わせて歩いていただくと防犯パトロールにもなるので、ご協力をお願いします。



令和元年10月発行

玉村町 健康福祉課

協力：玉村町歩く会

群馬県佐波郡玉村町大字下新田201

TEL 0270-65-2511（代） FAX 0270-65-2592

URL：http://www.town.tamamura.lg.jp