

**ポイント1**  
●頭を上げる。  
頭を上げてまっすぐ前を見て歩く。頭を上げてみると首や肩、腰に負担がかかる。

**ポイント2**  
●肘を曲げて前後に大きく振る。  
手は軽く握り肘を90度ぐらいに曲げる。前後に大きく振ると運動量がアップする。前後に振りにくい、違和感があるなどの場合は、左右に振ってもよい。

### ウォーキングの注意点

- こまめに水分を補給する。
- 食後30分ぐらいに歩く。
- 重度の高血圧、降圧剤を服用している人 関節に障害がある人は医師に相談する。

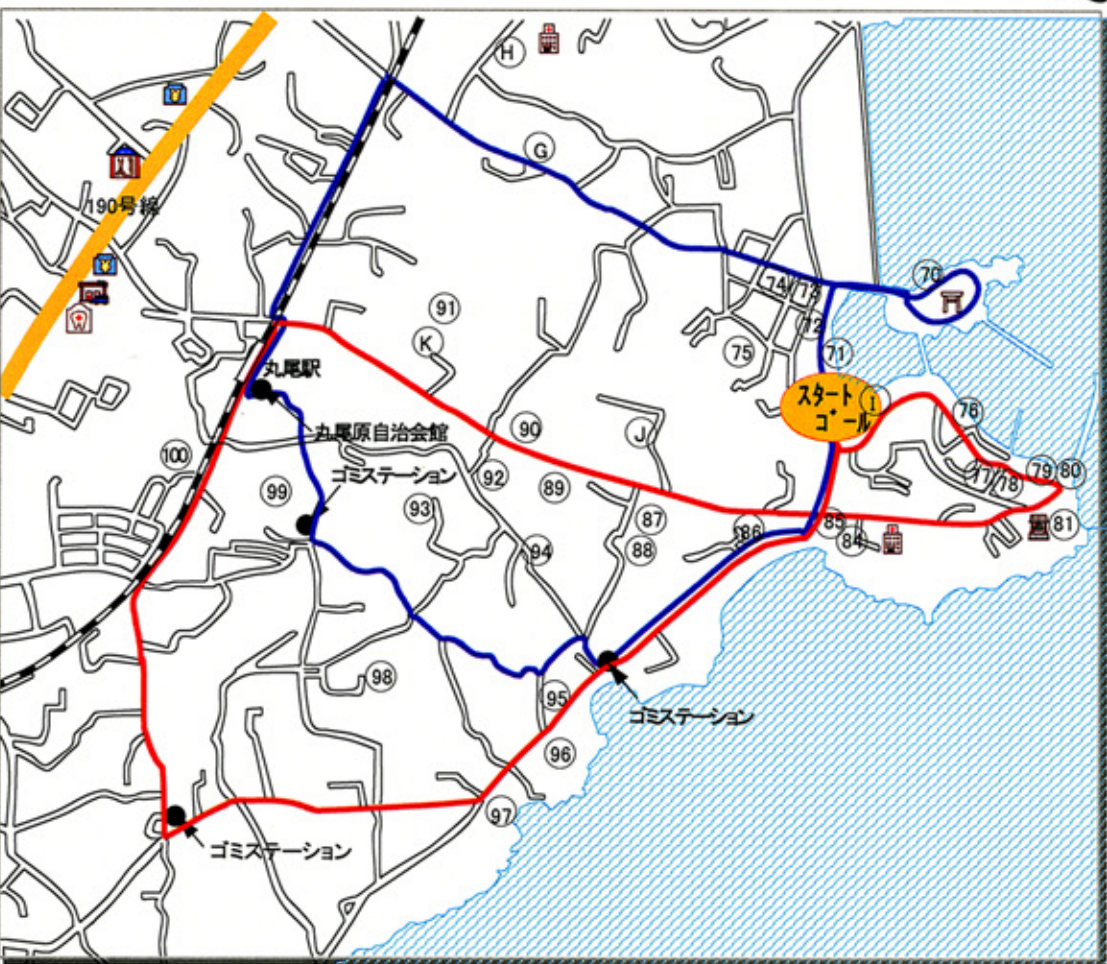
### 目的別ウォーキング

**高血圧を改善するウォーキング**  
**ポイント**  
●歩幅は少し短めに一回20分以上基本ウォーキングより少し運動強度を下げる。足1つ分(つま先からかかとまで)ぐらい短めの歩幅で、ややゆっくりと20分以上歩く。

**骨粗鬆症を改善するウォーキング**  
**ポイント**  
●歩幅は身長半分の半ぐらいに一回30秒~1分骨に刺激を与えることが大切。自分の身長半分の歩幅でかかとから「ドン、ドン」と強く着地する。運動強度が、強いので、時間は30秒~1分程度までに。

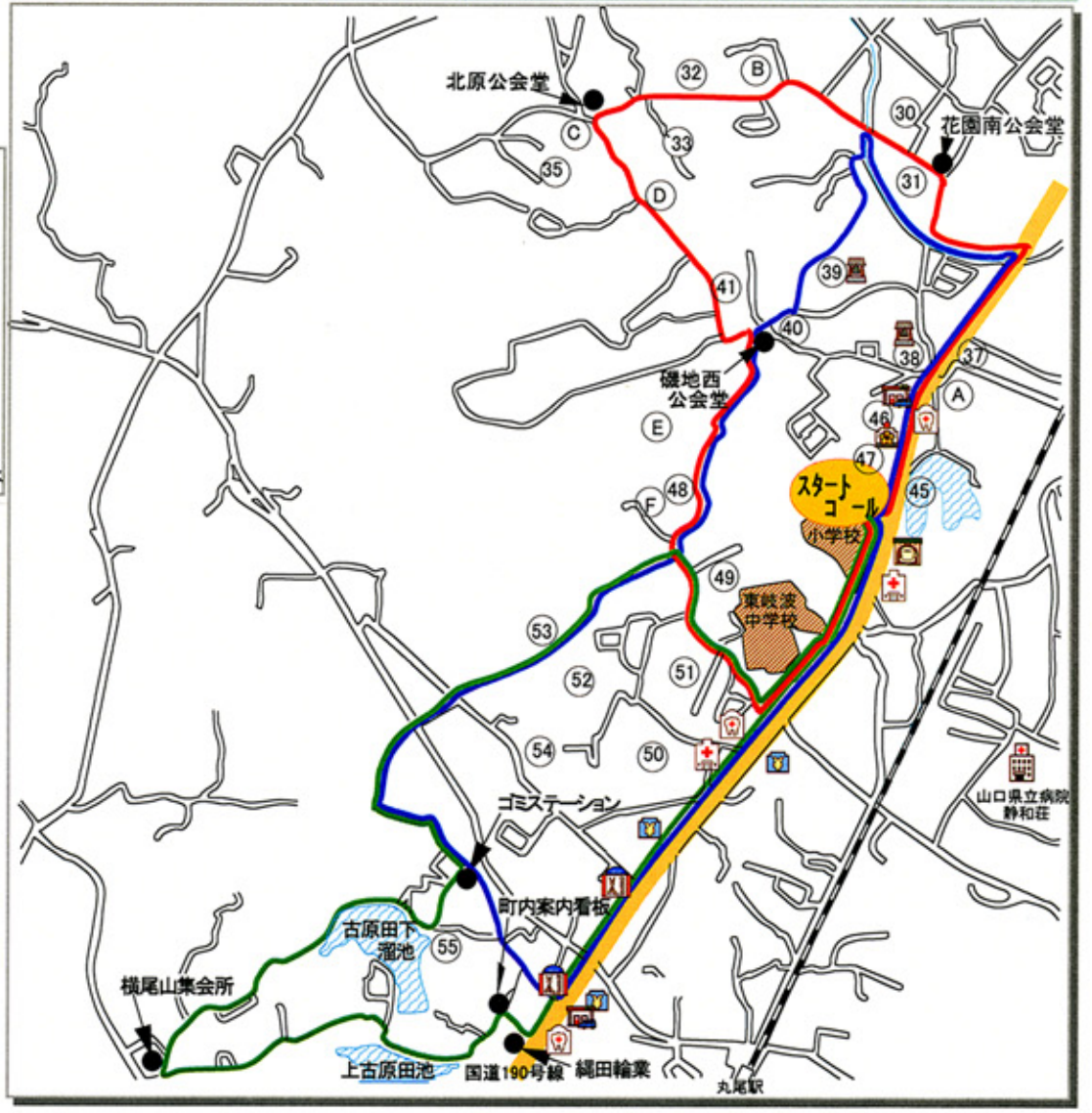
**糖尿病を改善するウォーキング**  
**ポイント**  
●散歩程度に一回30分以上基本ウォーキングより軽い運動を長時間行う。歩幅や腕の振りは意識せず、散歩のような感じでぶらぶらと、30分以上歩く。

### Goppoええぞな 赤コース(5.4km)、青コース(4.9km)



**健康づくりキャラクター「ゲンキー」**  
健康づくり目標『アクティブライフ宇部～動こう、つかもう、私たちの健康～』に向けて、市全体の健康づくり運動を展開していきます。

### 東岐波ふれあいセンター 赤コース(4.1km)、青コース(5.2km)、緑コース(4.8km)



54 秋葉社跡	95 瓦工場跡
55 猿田彦碑(庚申塔)	96 砂山古墳
57 道路新築記念碑(昭和9年、旧王子道路)	97 煉瓦工場跡
68 黒崎避病院跡	98 天満宮(祠)
69 煉瓦・瓦工場跡	99 荒神社跡
70 丸尾三神社	100 荒神社跡
71 車海老養殖場(旧蝦類畜養池)	104 ニュージージーランド軍駐在跡
72 新浦瓦工場跡	A 東岐波村役場跡
73 原谷煉瓦工場跡	B 北原道路改築記念碑庚申塔
74 大須賀遺跡	C 57番大師堂
75 教員保養所跡	13番観音(如意輪観音)
76 豊国織維丸尾工場跡	D 一余堂跡
77 魚市場(東岐波漁協)	E 庄屋野村家屋敷跡
78 丸尾崎番所跡	F 刑場跡(伝説)
79 越荷会所跡	G 煉瓦用土採取場跡
80 丸尾港の埠頭(丸尾崎の波止)	H 静和荘(保健福祉センター)
81 弘濟寺	I 旧魚市場跡
84 煉瓦工場跡	J 金山分校跡
85 スレート工場跡	K 道標
86 法秀様	L 貝塚(中世)
87 製塩所跡	M 東岐波村郵便局跡
88 荒神祠	N 租税米倉跡(毛利藩時代)
89 弘中塾跡	O 87番大師堂五反田古墳群跡
90 宝篋印塔	P 黄櫨山跡
91 青面金剛像	Q 矢幡宮跡
92 大神宮遙拝所灯籠	R 天幡宮祠
93 由達がわ(湧水がある所)	S 前田分校跡
94 青面金剛像	T 紀元2526年記念碑と庚申塔
	U 向野茶臼山石鏃出土地

**制作後記**  
この地図は、日ごろウォーキング活動を行っている(仲間「夢おいびと」、郷土誌研究会、Goppoええぞなクラブ、宇部市のウォーキング指導員)で東岐波健康ウォークの会を設立して作製しました。校区内人が、日々ウォーキングしやすいように、東岐波を4つの地区に分けて約4~5km(6千~8千歩)のコースを作製しています。史跡の位置を多く記入していますが、少し分かりにくいポイントもありますが、探しながら歩くとふるさとを知ることが出来ます。そして、夢おいびとのナイトウォーク、郷土誌研究会の史跡めぐりGoppoええぞなのふるさとウォーキングと、それぞれが素晴らしい企画をしていますので参加して楽しんでください。