

全トヨタ労連 飛騨ふるさと村アクティブガイド

2015 vol.1

秋・冬号

荘川Style

特集

荘川で
ウォーキングしよう!!



全トヨタ労働組合連合会



美しく彩られた豊かな自然と出会う ふるさと荘川を歩こう!

雄大な自然に囲まれた私たちの心のふるさと荘川町。
ここふるさと荘川は、季節折々の美しさとどこか懐かしさにあふれています。
そんな豊かさの中で、のびのびとウォーキングをしてみたいはいかがでしょうか?



木漏れ日の中を歩く

多くの自然が美しく残る荘川の歩道。
自然の音に耳を傾け、木漏れ日の中を歩くと、都会では決して体験できない感動や自然との出会いが待っています。

◎ふれあい広場前の林道



◎市道町屋猿丸線周辺



◎荘川INFO

◎引原橋から見た庄川

絶好の撮影スポットが随所に

透き通る清流、大きく広がる原風景など、荘川には思わずカメラで撮影したくなるような風景が多くあります。スマホやカメラを片手に歩いてみるのも楽しいはずですよ。

(荘川ウォーキングマップを使って歩こう!)



道の駅「桜の郷 荘川」に置かれた荘川ウォーキングマップ。森林の中を歩いたり、透き通る清流 庄川沿いを歩いたり、気持ち良くウォーキングが楽しめるコースです。



歩くときはこの桜マーク  がついた、標柱を目印に!

荘川ウォーキングコースには、1~17までの番号が書かれた、このような標柱が立っています。標柱に沿って歩けば、誰でも迷うことなく安心してウォーキングを楽しめます。

詳細な荘川マップはP6へ

歩き出す前にまずはチェック! ウォーキング 基礎講座

誰でも気軽に簡単に始められるスポーツ、ウォーキング。ここではウォーキングの基礎知識をレクチャーします!

1 ウォーキング前の準備体操!

ウォーキング前の準備体操は、筋肉の柔軟性を高めたり、カラダを温めることになるので、運動効果のアップや怪我の防止に繋がります。しっかり準備体操をしましょう!

ストレッチ 1

腕と肩のストレッチ

肩を上下に動かし、次に肩をゆっくり回します。また、イラストのように腕の筋肉を十分に伸ばすのも効果的です。



ストレッチ 2

股関節のストレッチ①

立っている状態から片足を前に出し、90度になるように曲げ、上半身をストンと下げます。このとき、太ももの筋肉を伸ばすことを意識しましょう!



ストレッチ 3

股関節のストレッチ②

まっすぐ立ち、つま先を左右に向け、股下の空間が三角形になるように足を開きます。そのままの状態を腰を落とし、太もも内側の筋肉を伸ばします。



2 ウォーキングの基本をチェック!

ここではウォーキングを行なう際の正しい歩き方を紹介します。正しい姿勢で歩けば、ウォーキング効果も高まります。

STEP 1

歩く前に正しい姿勢で立つ

歩く前に、まずは正しい姿勢で立ってみましょう。肩甲骨をぐっと内側に寄せ、ヒザをしっかりと伸ばし、足は腰幅に開いて、つま先はまっすぐに。この正しい姿勢“まっすぐ立つ”を意識することにより、正しい歩き方が生まれます。



ヒザはしっかり伸ばす

足は腰幅に開き
つま先をまっすぐ

STEP 2 体重移動、足の運び方

足はかかとから着地し、つま先で蹴り出すように歩きます。ヒザはなるべく伸ばし、腰から前に出すようなイメージで歩きます。

かかと→足の外側→小指の付け根→親指の付け根
→親指という体重移動を意識しましょう。

ワンポイントアドバイス

STEP 3 肩の力を抜き、腕を自然に振る

腕を振る方が歩くリズムを生み出したり、歩行をスムーズにするので、長く歩くときは意識的に振るようになるのがいいでしょう。

STEP 4 呼吸は吸うより吐く方を長く

ウォーキングは有酸素運動なので、スムーズな呼吸が大切なポイントになります。呼吸のコツは、吸うと吐くを、1対1ではなく1対2にすること。つまり息を吸いながら2歩歩いたら、ハーッと吐きながら4歩歩くようにします。これを覚え、リズムカルな呼吸を心がけましょう。

ウォーキング①の注意点

- ①水分はこまめに補給を!
- ②身体の不調を感じたらすぐに止める!
- ③汗をかいたら、拭いて着替える!



3 ウォーキングをするとこんなにも良いことがあります!

心肺機能の保持、向上

ウォーキングで取り入れた酸素を全身に行き渡らせるため、心臓や肺の動きが活発になります。

爽快感の獲得

抑うつ傾向や不安の軽減に効果が! また歩くことで身体と心が活性化し、バランスのとれた状態へ。

脂肪の燃焼

ウォーキングなどの有酸素運動は脂肪を燃焼させるのに効果的。脂肪は運動開始からおよそ20分後から燃焼しはじめます。

筋力低下の予防

筋力は年齢とともに衰えていきます。ウォーキングで筋肉に刺激を与えることで、筋力の低下を予防します。

生活習慣病の予防

肥満や運動不足が原因でなりやすいのが、生活習慣病です。ウォーキングは身体能力の維持に役立ち、血液の循環が良くなり動脈硬化などの予防に効果があります。



4 ウォーキングの後のケアを大切に!

1 足裏ストレッチ

ウォーキング後の足の裏には、思った以上に疲れがたまっています。20秒でできる次のストレッチを行うだけで、翌朝の疲労感が軽減されます!

1 足の指先を立てて座る

靴を脱いで床にヒザをつき、足の指先を立てて座ります。

2 かかとの上にお尻を下ろす

かかとの上にゆっくりお尻を下ろし、足裏が伸びていることを感じながら20秒キープ。



2 脚のオススメケア

ウォーキング後の疲れた脚には、足湯がオススメです! 両足が入るくらいの容器に、熱めのお湯を入れ、椅子に座った状態で両足をお湯に入れます。疲労で硬くなった筋肉に効果的です!



42度のお湯で、10分~15分温めましょう!

さあ! 実際に歩いてみましょう!!

荘川ウォーキングマップ

多少のアップダウンがあったり、虫なども出ますが、運動靴とトレーニングウェアを準備し、さあ“ふるさと歩き”に挑戦! 街中ウォーキングでは味わえない空気や風景で、元気が増えますよ!



ご注意ください!!
 Bコースの標柱⑤～⑥までの区間は、現在落石が発生しているため通行止めとなっております。復旧には今年度(2015年)いっぱい掛かる予定ですので、まずはこの秋“Aコース”をお楽しみください!
 また、ここ荘川は冬の到来が早く、11月中旬には雪が降ることも…。冬のシーズンは積雪量も多いため、コースは通行止めになりますが、GW明けには通行できるようになりますので、来年の春をお楽しみに。



ウッドインであい



飛騨ふるさと村役場



五連水車



庄川沿いのさわやかロード



標柱&番号

道の駅 桜の郷 荘川



②林道



①引原橋



③庄川の里



全トヨタ労連 おすすめ2コース

A コース 初心者向け 所要時間：約90分 距離：約6キロ 桜からスタートし五連水車で折り返し。

道の駅 桜の郷 荘川をスタートし、五連水車で折り返すコースです。距離的にも歩きやすく、折り返しポイントでは荘川名所の五連水車を見ることができます。

B コース 上級者向け 所要時間：約120分 距離：約8.6キロ 桜からスタートしBで折り返し。

道の駅 桜の郷 荘川をスタートし、ウッドインであいで折り返すコースです。清流沿いを気持ち良く歩くことができる、上級者向けロングコース。歩き終わったときの達成感は抜群です。

対岸より観光名所の古民家が見えま〜す!

川沿いの道が気持ちいい〜

【ウォーキングのあとは、荘川の天然温泉で疲れを癒そう】



ひだ荘川温泉「桜香の湯」



開放的な露天風呂に
ゆったり浸かる

道の駅「桜の郷 荘川」に隣接する温泉施設「桜香の湯」。神経痛や筋肉痛、関節痛や疲労回復などに効く泉質は、ウォーキングで疲れた身体にピッタリ。また、施設内には食事施設や休憩室、ボディケアルームも完備されているので、癒しのひとときをゆっくりと満喫することができます。



つつつとした
肌触りの湯

お土産も
いっぱい!



ひだ荘川温泉「桜香の湯」

高山市荘川町猿丸82-1 TEL 05769-2-2044

営業時間 10時～20時30分(最終受付20時)
※季節により閉館時間を変更します

休館日 毎週木曜日(祝日の場合、要確認)

料金 大人700円 小人300円(4歳～小学生)



荘川Style2015 秋・冬号 特典
ひだ荘川温泉「桜香の湯」

大人料金 **150円引き**

【有効期限:平成28年12月末まで】

一枚で全トヨタ労連組合員とそご家族でご利用いただけます。

※コピー不可

荘川Style2015 秋・冬号 特典
ひだ荘川温泉「桜香の湯」

大人料金 **150円引き**

本冊子より平成利用ください

一枚で全トヨタ労連組合員とそご家族でご利用いただけます。

※コピー不可

＝ 飛騨ふるさと村の総合案内所 ＝ 「全トヨタ労連 飛騨ふるさと村役場」



是非こちらに
お立ち寄り
下さい!

飛騨ふるさと村役場
事務長
益戸貴美枝さん



組合員とその家族のための飛騨ふるさと村。そのインフォメーション・センターの役割を担うのが「飛騨ふるさと村役場」です。古い民家を利用した建物にはスタッフが常駐し、「村民手帳」の発行や宿泊の受付、現地案内、イベント企画、組合ごとの研修会などの業務を行っています。

飛騨ふるさと村役場 岐阜県高山市荘川町中畑 もっと詳しい情報はWebへ!
05769-2-3055 飛騨ふるさと村役場

