

かさまヘルスロードマップ



ウォーキングを始める前に

○自分の体のことを知っていますか？

実際にウォーキングを始めると思わぬ不調を感じる場合があります。また、知らぬ間に生活習慣病が進行し、運動により心臓などに負担がかかる場合があります。安全のために、年1回健康診断を受け、異常がないのを確認してからはじめましょう。

○健康に不安のある方は、主治医に相談しましょう。

血圧・血糖が高い、腰痛や関節痛があるなど、健康状態に不安のある人は、運動時の注意点について、前もって主治医に聞いておきましょう。適切におこなえば、ウォーキングは健康の保持・改善にとっても有効です。



出かける前に

○今日の体調はOKですか？ ○身のまわりの準備はOKですか？

服装 夏・・・通気性の良いウエア、帽子
冬・・・防寒対策のウインドブレーカー、マフラー、手袋、帽子

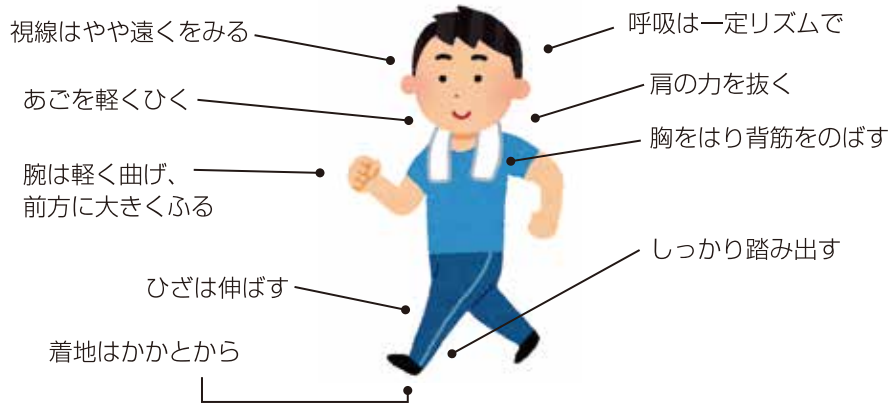
持ち物 水分補給の飲み物、
タオル（夏は特に必要）、
夜間は懐中電灯など

【夏は熱中症に注意！】

- こまめに水分をとりましょう（ナトリウムが含まれているスポーツドリンクが良い）
- 日差しが強いので帽子をかぶりましょう

あると便利！ 地図、時計、歩数計

正しいフォームであるこう



準備運動をしよう

ウォーミングアップで体を温め、クールダウンで疲れを残さない

反動をつけずに
ゆっくり伸ばす

息は止めずに
自然な呼吸を

気持ちの良い範
囲で10~20秒
同じ姿勢で

伸ばしている筋肉
に意識をむける

アキレス腱と ふくらはぎの ストレッチ

足を前後に開き、
後ろ足のかかとが
浮かないように前
足の膝を曲げて、
後ろ足をのばす。



太もも内側の ストレッチ

足を肩幅より広
めに開き、手は
膝の上、ゆっく
り体重を片足に
のせる。



胸のストレッチ

両手を後ろに組ん
でひじを伸ばし、
胸を張る。手は無
理に組まなくても
よい。



こんな歩き方がおすすめです

健康な体をつくる

体力をつけたい

少し運動強度を強くする必要があります。
腕をしっかり振り歩幅を大きくとり、しっかり地面を蹴り
上げるように歩きましょう。
◎あわせて筋力トレーニングを行うと、より効果的です。

運動不足を解消したい

①低血圧・高血圧と血圧が気になる

【低血圧の方】

腕をしっかり振り、歩幅も大きめに歩きましょう。

【高血圧の方】

はじめはゆっくりとしたペースで、汗ばんできたらペー
スをあげていきましょう。
また、平坦なコースが良いでしょう。

こんな症状が気になる

②肩こりがひどい！

両方の肩甲骨を寄せるようにして、腕をしっかり振りま
しょう。肩こりの方は肩に力が入りやすいので、歩きな
がら肩の上げ下げを心がけましょう。

③ひざが痛い！

歩幅を小さく、少しひざを曲げてゆるみを持たせて歩
きましょう。
※ひざの痛みが強い場合はウォーキングは避けましょう。



ダイエットしたい

日常生活でも、
ちょっとした工夫をすれば
消費エネルギーがどんどん
増えていきます。
気軽にできるのも
ウォーキングの魅力！！

太り気味の方

まずストレッチで柔軟体操をします。
しばらく、約分速 75メートルくらい（歩幅 50センチの場
合、1分間に 150歩くらい）のゆるやかなペースで歩き続
けて、それが習慣になってから本格的なウォーキングを
はじめましょう。
1日 10,000歩を目標に歩きましょう！

水太りタイプの方

冷え性でむくみやすいタイプの方は、足の筋肉がゆるんで
いるため、全身に巡るはずの体液が下半身に滞りがちです。
週1回のウォーキング、プラス、体操をしてみましょう。
※体操はつま先を手前に引いたり、奥へ伸ばしたりという
動作を繰り返します。

脂肪太りの方

体脂肪率が 30%以上の方は、なるべく歩幅を大きくして、
たくさん歩きましょう。普段の生活のなかでも、体を動か
すことを意識しましょう。

リフレッシュしたい

気分転換したい

ゆったり、大きく腹式呼吸（お腹に空気をいれるように意
識する）をしながら歩きます。

コミュニケーションを楽しみたい

自然の多いコースを選び、ハイキングをかねたウォーキン
グを行うなどすると良いでしょう。
近くのカフェでひと息つくのもいいですね。

MAP 1

飯田ダムコース

笠間湖(飯田ダム)を一周し、春には桜、秋には紅葉と年間を通して自然を満喫できるコース。

【飯田ダム】

笠間市の笠間湖畔を散策するコース。
途中に8箇所の橋梁や水鳥と魚の浅瀬・やすらぎの水辺などの見どころがあり、四季折々の自然が楽しめます。
自然あふれるコースでリフレッシュしましょう♪



- 距離 4.8km
- 所要時間 約1時間13分
- 消費カロリー 男性/約237kcal
女性/約195kcal
- アクセス 笠間市飯田1125-12
(飯田ダム管理事務所)
車(駐車場12台)

※所要時間・消費カロリーは個人差があり、目安となります。

大池公園から笠高通り周回コース

笠間大池公園から笠間市街を歩く周回コース。



スタート地点 大池公園



つつじ公園 コースから4~5月頃、真っ赤に色づくつつじ公園が望めます。



笠間公民館



笠間図書館



【笠間SL】

水戸線で客車を牽引していたC58は、昭和42年3月水戸線の電化によりその役目を終えました。

体育館東側の石井児童公園に展示されているSLは、当時と同系式の車号を保存しているものです。

- 距離 2.7km
- 所要時間 約40分
- 消費カロリー 男性/約130kcal
女性/約107kcal
- アクセス 笠間市赤坂20 (大池公園)
車(駐車場10台)

※所要時間・消費カロリーは個人差があり、目安となります。



【笠間のまつり】

情緒あふれる笠間の夏の風物詩。毎年8月中旬に開催されます。



笠間SL

- ★ スタート・ゴール地点
- WC トイレ ※ 車椅子可
- P 駐車場 Q 見どころ

笠間お稲荷さんコース

笠間駅と笠間稲荷神社を結ぶ昔ながらの風景が広がるコース。

【笠間稲荷神社】

本殿は江戸末期に建てられたもので国指定の重要文化財です。日本三大稲荷のひとつとして年間約350万人の参拝者が訪れます。



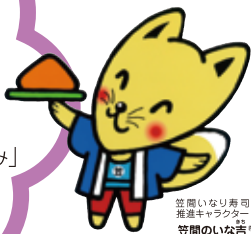
【八重の藤】

昭和42年に県の天然記念物に指定されています。



笠間いなり寿司♪

笠間といえば笠間稲荷神社！
稲荷神社といえばキツネ！！
キツネといえば油揚げ！！
油揚げといえば「いなり寿司」！！
「笠間いなり寿司」の特徴は「そば」「くるみ」「舞茸」など様々な素材を使った「変わり種いなり寿司」という点です。



【笠間の菊まつり】

笠間稲荷神社を中心に開催。その年の大河ドラマをイメージした菊人形展なども開催されています。

- 距離 3.5km
- 所要時間 約50分
- 消費カロリー 男性/約162kcal
女性/約134kcal
- アクセス 笠間市下市毛(笠間駅)
車(有料駐車場有)
バス

※所要時間・消費カロリーは個人差があり、目安となります。



【笠間初午いなり寿司まつり】

2月上旬にご当地グルメ「笠間いなり寿司」でまちおこしイベントを開催しています。ちなみに、この写真は「史上最長！そばいなり寿司巻き」に挑戦しているところです。



【道の市】

6月の第1土曜日、日曜日に笠間市弁天町で行われるハンドメイドフェア。日本全国から集まった作家が、土や金属、ガラスなど様々な素材を使ったアクセサリーやオブジェなどを販売しています。

- ★ スタート・ゴール地点
- WC トイレ ※ 車椅子可
- P 駐車場
- 🔍 見どころ

【笠間工芸の丘】

陶芸の体験型施設。ロクロ体験や手ひねり体験、ガラスでアクセサリーを作るフュージング体験ができます。



フュージングガラス

インフォメーションセンター

北駐車場

※WC

イベント広場

笠間芸術の森公園



東ゲート

★ スタート・ゴール地点

※WC P 休 東駐車場



【笠間芸術の森公園】

この公園では「陶炎祭」など、年間を通じてイベントが開催され、県内外から多くの方が訪れます。公園には県陶芸美術館や笠間工芸の丘などが隣接しています。また、東駐車場近くには「あそびの杜」があり、ロング滑り台やふわふわドームは子どもたちに大人気！！

休 休

【レンタサイクルのご案内】

時間：8:30～17:00
 (11月から3月は16:00まで)
 料金：1日 500円(電動)
 300円(普通)
 返却・貸出：笠間駅前観光案内所(電動・普通)
 笠間芸術の森公園インフォメーションセンター(普通)

自転車で笠間を散策♪

周辺ギャラリーロードには素敵なお店やカフェがたくさん！！
 ホットー息ついて帰るのも良いですね*

P 西駐車場

♡ 恋人の聖地
モニュメント



WC P 笠間工芸の丘

WC P 茨城県陶芸美術館

茨城県陶芸美術館

WC P

※WC

P

P 南駐車場

県立笠間陶芸大学校

南ゲート



355

- ★ スタート・ゴール地点
- WC トイレ ※車椅子可 P 駐車場
- 休 休憩所 Q 見どころ

- 距離 3.6km
- 所要時間 約50分
- 消費カロリー 男性/約162kcal
女性/約134kcal
- アクセス 笠間市笠間2345
(笠間芸術の森公園)
車(駐車場1,000台)
バス

※所要時間・消費カロリーは個人差があり、目安となります。

北山公園新池コース

水辺の散策が楽しめる公園内のコース。



北山公園 冬



北山公園 秋

北山公園へと続く桜並木



【北山公園の四季】

桜・ミズバショウ・スイレン・ミツコウキスゲなど四季をとおして花々を楽しむことができます。なかでも、桜のトンネルは必見！
また、ローラーすべり台、見晴らしのよい展望塔などがあり、ご家族で楽しめます。

- 距離 1.4km
- 所要時間 約20分
- 消費カロリー
男性／約65kcal
女性／約53kcal
- アクセス
笠間市平町1416-62 (北山公園)
JR水戸線(宍戸駅下車) 徒歩20分
車(駐車場60台)

※所要時間・消費カロリーは個人差があり、目安となります。



【北山公園オートキャンプ場・バーベキュー場】

【バーベキュー場】9棟
使用時間：10:00～20:30
第1部 10:00～15:00
第2部 15:30～20:30
料 金：1,620円/1棟(5時間)
休 業 日：12月28日～翌年の1月5日

【オートキャンプ場】7区画
(各区画に電源設備あり)
使用時間：13:00～翌日の11:00
料 金：3,240円/1区画(1泊)
休 業 日：12月28日～翌年の1月5日

MAP 6

友部駅北口ウォーキングコース

友部駅北口を周回するのんびり平坦コース。



阿弥陀堂の六角地蔵



【阿弥陀堂】

天狗党員(幕末期水戸藩の尊皇攘夷派)田中某の遺族が水戸常盤共有墓地からここへ墓石をうつしました。



稲荷神社(南友部)



【地域医療センターかさま】

「地域医療センターかさま」は、笠間市立病院、健康増進課(保健センター・子育て世代包括支援センター)、地域包括支援センター、病児保育ルームを有する施設として平成30年4月開設します。



地域医療センターかさま(完成予想図)



のどかな田園風景



笠間キッズ館

- 距離 2.3km
- 所要時間 約30分
- 消費カロリー 男性/約97kcal
女性/約80kcal
- アクセス 笠間市友部駅前1-24(友部駅)
車(駐車場16台)
(有料駐車場有)

※所要時間・消費カロリーは個人差があり、目安となります。

友部ふれあいヘルスロード

自然豊かな緑のなかを歩くコース。



スタート地点 北川根ふれあい公園



【湯崎湖】

ニジマス・ヘラ鮒の釣堀り。
釣具メーカー主催の全国大会などいろいろなイベントを開催しています。

- 距離
4.4km
- 所要時間
約1時間5分
- 消費カロリー
男性/約211kcal
女性/約174kcal
- アクセス
笠間市湯崎1111-1
(北川根ふれあい広場)
車(駐車場50台)

※所要時間・消費カロリーは個人差があり、目安となります。



岩間駅東口ウォーキングコース

岩間駅東口から国道355号線へ向かう直線コース。



地域交流センターいわま(完成予想図)



★ スタート・ゴール地点

西口 岩間駅 東口

※ WC P WC ※

合気道開祖
植芝盛平翁之像

合気神社

地域交流センターいわま



【植芝盛平翁之像】

植芝盛平氏は、合気道の創始者で合気道界では「開祖」と敬称されています。



【かさまの栗】

笠間市の栗の栽培面積は茨城県第1位。とくに、岩間地区で栗の栽培がさかんです。笠間の栗を使ったおいしいお菓子や料理を、ぜひ、ご賞味ください。



こんなハイキングコースはいかがですか

このコースの近くには、岩間駅を起点として、愛宕山、南山展望台、難台山へと歩くコースなどが整備されています。すずらんの群生地、屏風岩など見どころがたくさんあります。初心者から上級者まで、いろいろなコースがあるのでぜひ挑戦してみてください。たまには森林浴をしてリフレッシュするのも良いですね！



岩間駅



【合気神社】

合気神社は、昭和18年に建立された世界でひとつしかない合気道まつわる神社です。道場には世界各国から修行者が絶えず訪れており、合気道の聖地といわれています。

第二東宝ランド

355

土からのたより (JA直売所)

- 山路
- くれそん亭

- 距離 3.5km
- 所要時間 約35分
- 消費カロリー 男性/約140kcal
女性/約110kcal
- アクセス 笠間市下郷4439 (岩間駅) 車(駐車場14台) (有料駐車場有)

- ★ スタート・ゴール地点
- WC トイレ ※ 車椅子可
- P 駐車場 Q 見どころ

※所要時間・消費カロリーは個人差があり、目安となります。

自然豊かな愛宕山を眺めながらの平坦コース。

【愛宕神社】

愛宕山頂上にあり、日本三大火防神社のひとつといわれています。愛宕山には昔、天狗が住んだという伝説があり、天狗にまつわる場所も多くあります。春には桜まつりが開催されます。

※愛宕神社まで車で約15分



五霊池

愛宕神社へ

愛宕神社入口看板

スタート・ゴール地点
山根公民館

上池 下池
★ P WC

山本池

【愛宕山スカイロッジ】

愛宕山頂上付近にある、本格的なログハウスの宿泊施設。

眺めが素晴らしいバーベキュー場もあります。季節ごとにオススメの宿泊プランがあるので、ぜひ利用してみてください。

夏はバーベキュー、冬はお鍋プランがオススメです！



【六所神社】

11月第1土曜日から日曜日の2日間、五穀豊穡を祝って大祭がおこなわれます。岩間囃子といって、曲目は獅子・おかめ・ひよつとこ・きつね・さんぎりの5曲です。

平成 9年に市の無形民族文化財に指定されています。

※六所神社まで徒歩約15分



八坂神社

六所神社へ

消防分団詰所

セブンイレブン

さんてす

池下橋

泉橋

祭禮橋

平橋



コースから愛宕山が望めます。

★ スタート・ゴール地点
WC トイレ P 駐車場

- 距離 3.4km
- 所要時間 約50分
- 消費カロリー 男性/約162kcal
女性/約134kcal
- アクセス 笠間市泉27-1 (山根公民館)
JR常磐線(岩間駅下車)
車(駐車場7台)

※所要時間・消費カロリーは個人差があり、目安となります。

友部駅南口ウォーキングコース

友部駅南口を周回するのんびり平坦コース。



【地域交流センターともべ Tomoeba】

市民活動の交流拠点となる施設として、135席のマルチホールや健康ルーム、会議室、調理室、市民活動サロン・カフェを備えています。

開館時間：9:00～22:00

休館日：第2・第4火曜日

年末年始（12月29日～翌年1月3日）

友部ファッション
モール

コースのどこかにあるよ。探してみてね。



田園を渡る風が心地よいです。

友部保健センター ●

※平成30年4月に「地域医療センターかさま」に移転します。

地域交流センター
ともべ「トモア」

WC ※

友部駅



スタート・ゴール地点

八雲1丁目

JA 常陸
友部支店

銀行

南口
WC ※

平町交差点

銀行

友部駅前
郵便局



友部駅

友部駅前
児童公園

WC



友部駅前児童公園



友部駅南口モニュメント

くりーむ

ファミリーマート

ヨークベニマル

カワチ

ミニストップ

いなり工房
ISAGO

友部小学校

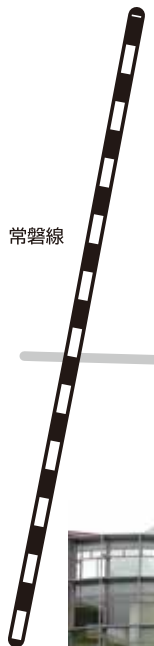
- ★ スタート・ゴール地点
- WC トイレ ※ 車椅子可
- P 駐車場

- 距離 3.3km
- 所要時間 約50分
- 消費カロリー 男性／約157kcal
女性／約132kcal
- アクセス 笠間市友部駅前1-24
(友部駅)
車(駐車場20台)
(有料駐車場有)

※所要時間・消費カロリーは個人差があり、目安となります。

市民センターいわまウォーキングコース

市民センターいわま周辺の田園風景が広がる周回コース。



夕方、西の空を眺めると愛宕山に沈む夕日を望む事が出来ます。タイミングが良ければ、愛宕山をバックに常磐線も見えます♪



【市民センターいわま】

市民センターいわまでは、秋に“新栗まつり”が開催されます。栗のゲームや栗を使った美味しいスイーツが販売されます♪



明治天皇岩間御野立所・石碑



【水車・メダカの池・古代米栽培】

土師地区に広がる田園風景や、巨大な水車をぜひご覧ください。

- 距離 2.6km
- 所要時間 約40分
- 消費カロリー 男性/約160kcal
女性/約125kcal
- アクセス 笠間市下郷5140 (市民センターいわま) 車(駐車場293台)

※所要時間・消費カロリーは個人差があり、目安となります。