

大磯町の 「ウォーキングコース」

大磯は、温暖な気候、天与の景観のある、ウォーキングに最適な“まち”です。大磯の自然、景観を楽しみながら、歩いてみませんか。



4 月京～生沢 石神台～六所 コース

月京は川沿い、石神台は海が望洋できます。

- 距離：3.0km（月京）、3.1km（石神台）
- 時間：43分（月京）、45分（石神台）
- 熱量：129kcal（月京）、135kcal（石神台）

1 高麗～東町 コース

コース上には公園があり健康遊具を使った運動もできます。

- 距離：3.6km
- 時間：52分
- 熱量：156kcal

3 東小磯・西小磯 コース

閑静な住宅地、松並木の間を通ります。

- 距離：2.8km（東小磯）、3.2km（西小磯）
- 時間：41分（東小磯）、45分（西小磯）
- 熱量：123kcal（東小磯）、135kcal（西小磯）

5 国府本郷～国府新宿 コース

国道を境に南北に歩けるコースとなっています。

- 距離：5.2km
- 時間：75分
- 熱量：225kcal

6 馬場～中丸 西小磯 コース

カーブが少なく大変見通しのよいコースです。

- 距離：2.8km（馬場）、2.6km（西小磯）
- 時間：40分（馬場）、37分（西小磯）
- 熱量：120kcal（馬場）、111kcal（西小磯）

7 こゆるぎ コース

東海大学の学生のお勧めコースで、毎日のウォーキングに最適です。

- 距離：2.0km
- 時間：30分
- 熱量：92kcal

2 大磯 コース

海岸沿いでは海を感じながら歩くことができます。

- 距離：3.7km
- 時間：54分
- 熱量：162kcal

※距離・時間などは目安です。実際の時間・歩数・熱量は個人差がありますのでご了承下さい。また、スタートゴールはありません。好きな場所からはじめて下さい。

1

高麗～東町 コース

- 公園
- 標準コース
- - - 寄り道コース(920m)

生涯学習館



高来神社



花水川沿



東町2丁目公園



豆知識
 男7136歩
 女6117歩
 成人の7日平均歩数
 (H27年国民健康栄養
 調査による)
 プラス1000歩を
 目指しましょう



1 花水公園



850m
(計0.8km)



時間：12分
 歩数：1200歩
 熱量：36kcal

2 化粧坂公園



670m
(計1.5km)



時間：10分
 歩数：1000歩
 熱量：30kcal

3 池田公園



440m
(計1.9km)



時間：6分
 歩数：600歩
 熱量：18kcal

4 東町3丁目公園



1700m
(計3.6km)



時間：24分
 歩数：2400歩
 熱量：72kcal

コース案内

全体に平坦なコースとなっています。コース上の4公園には健康遊具があり、休憩をしながら廻れます。川沿いでは四季を感じながら歩くことができ、ジョギングコースとしても楽しめます。

※距離・時間などは目安です。実際の時間・歩数・熱量は個人差がありますのでご了承ください。

公園

標準コース

寄り道コース(1500m)

1

大磯駅

720m
(計0.7km)時間：10分
歩数：1000歩
熱量：30kcal

2

なかよし公園

1850m
(計2.6km)時間：27分
歩数：2700歩
熱量：81kcal

3

めしや大磯港

700m
(計3.3km)時間：10分
歩数：1000歩
熱量：30kcal

4

嶋立庵

460m
(計3.7km)時間：7分
歩数：700歩
熱量：21kcal

松並木



豆知識

ウォーキングの
効果

- ・脂肪燃焼
- ・心肺機能の向上
- ・下肢筋力の向上
- ・ストレスの解消
etc

ウォーキング
の注意点

- 無理は禁物です。楽しむことが目標ですので、一步一步、自分のペースで楽しみましょう。
- 準備運動と整理運動をして、ケガの防止と疲れをとりましょう。
- コース上では交通ルールを守り、安全確認をしましょう。
- 背筋を伸ばし、歩幅を広くとって、若々しく、美しい歩き方をしましょう。

コース案内

全体に平坦なコースです。海岸沿いでは海を感じながら歩くことができ、大磯港にも立ち寄れるコースです。寄り道コースでは松並木を横に歩くことができ、昔と変わらぬ風景を楽しめます。

※距離・時間などは目安です。実際の時間・歩数・熱量は個人差がありますのでご了承ください。

4 月京～生沢・石神台～六所コース

- 公園
- 石神台～六所コース
- - - 月京～生沢コース

月京～生沢コース

石神台～六所コース

1 石神台東公園

1400m
(計1.4km)
時間：20分
歩数：2000歩
熱量：60kcal

2 石神台南公園

600m
(計2.0km)
時間：9分
歩数：900歩
熱量：27kcal

3 六所神社

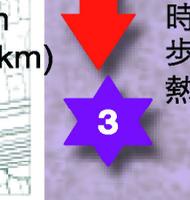
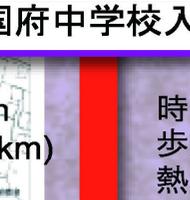
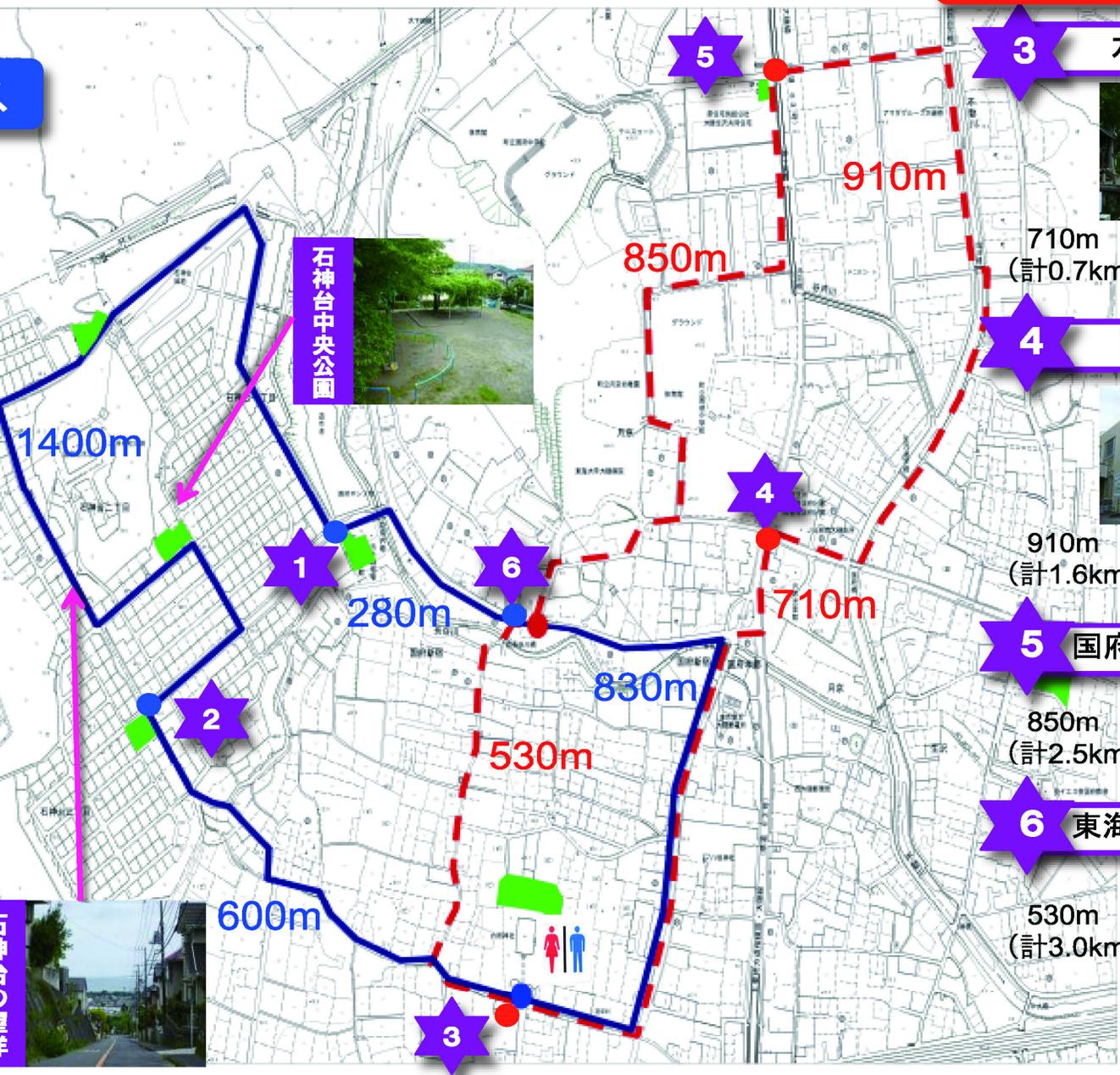
830m
(計2.8km)
時間：12分
歩数：1200歩
熱量：36kcal

6 東海大磯病院

280m
(計3.1km)
時間：4分
歩数：400歩
熱量：12kcal

1

コース案内



3 六所神社

710m
(計0.7km)
時間：10分
歩数：1000歩
熱量：30kcal

4 国府支所

910m
(計1.6km)
時間：13分
歩数：1300歩
熱量：39kcal

5 国府中学校入口

850m
(計2.5km)
時間：12分
歩数：1200歩
熱量：36kcal

6 東海大磯病院

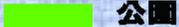
530m
(計3.0km)
時間：8分
歩数：800歩
熱量：24kcal

※距離・時間などは目安です。実際の時間・歩数・熱量は個人差がありますのでご了承ください。

石神台地区はアップダウンが多いですが、海が望洋でき眺めの良いコースです。また月京・生沢地区は全体に平坦で小学校や不動川の河川敷を通るコースです。休憩しながら歩きましょう。

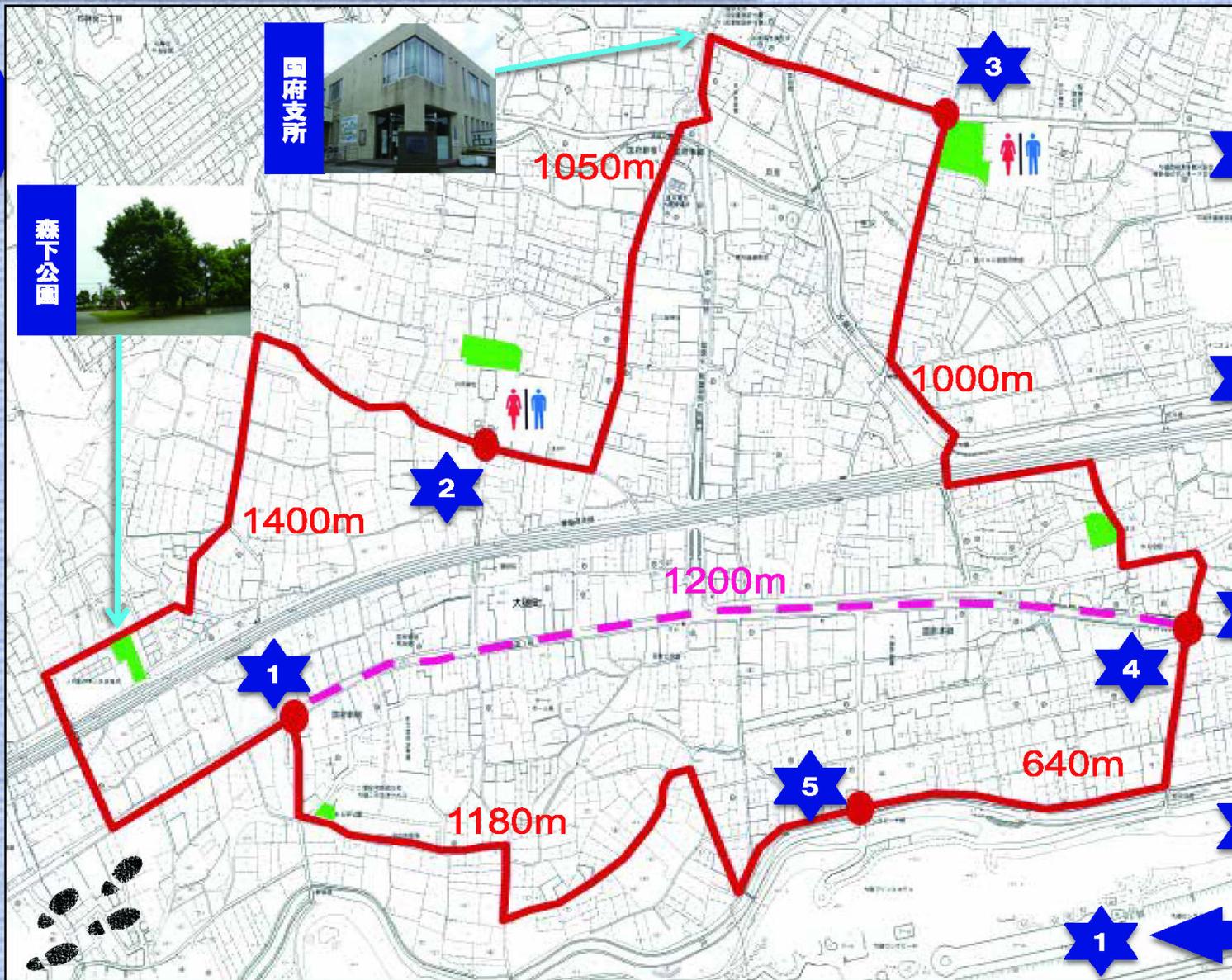
5

国府本郷～国府新宿 コース

-  公園
-  標準コース
-  近道コース(1200m)

Myコースをつくらう

毎日歩くコースだから、身近な場所や大好きな場所を各コースに取り入れて、自分だけのコースをつくって楽しもう！



1 榎ノ木



1400m
(計1.4km)
時間：20分
歩数：2000歩
熱量：60kcal

2 六所神社



1050m
(計2.4km)
時間：15分
歩数：1500歩
熱量：45kcal

3 馬場公園



1000m
(計3.4km)
時間：14分
歩数：1400歩
熱量：42kcal

4 国府本郷歩道橋



640m
(計4.1km)
時間：9分
歩数：900歩
熱量：27kcal

5 ロングビーチ橋



1180m
(計5.2km)
時間：17分
歩数：1700歩
熱量：51kcal

※距離・時間などは目安です。実際の時間・歩数・熱量は個人差がありますのでご了承ください。

コース案内

国道を境に南北に歩けるコースとなっています。全体の歩く距離は長いですが、国道に近道コースを設定していますので、その日の体調にあわせて、休憩をしながら楽しく歩くことができます。

6

馬場～中丸・西小磯 コース

- 公園
- 馬場～中丸コース
- 西小磯コース

※距離・時間などは目安です。実際の時間・歩数・熱量は個人差がありますのでご了承ください。

馬場～中丸コース

1 運動公園入口

490m
(計0.5km)
時間：7分
歩数：700歩
熱量：21kcal

4 県立城山公園

850m
(計1.3km)
時間：12分
歩数：1200歩
熱量：36kcal

5 なかまる公園



740m
(計2.1km)
時間：11分
歩数：1100歩
熱量：33kcal

6 馬場公園

720m
(計2.8km)
時間：10分
歩数：700歩
熱量：30kcal



西小磯コース

1 運動公園入口



850m
(計0.8km)
時間：12分
歩数：1200歩
熱量：36kcal

2 幹線16号線大町付近

430m
(計1.3km)
時間：6分
歩数：600歩
熱量：18kcal

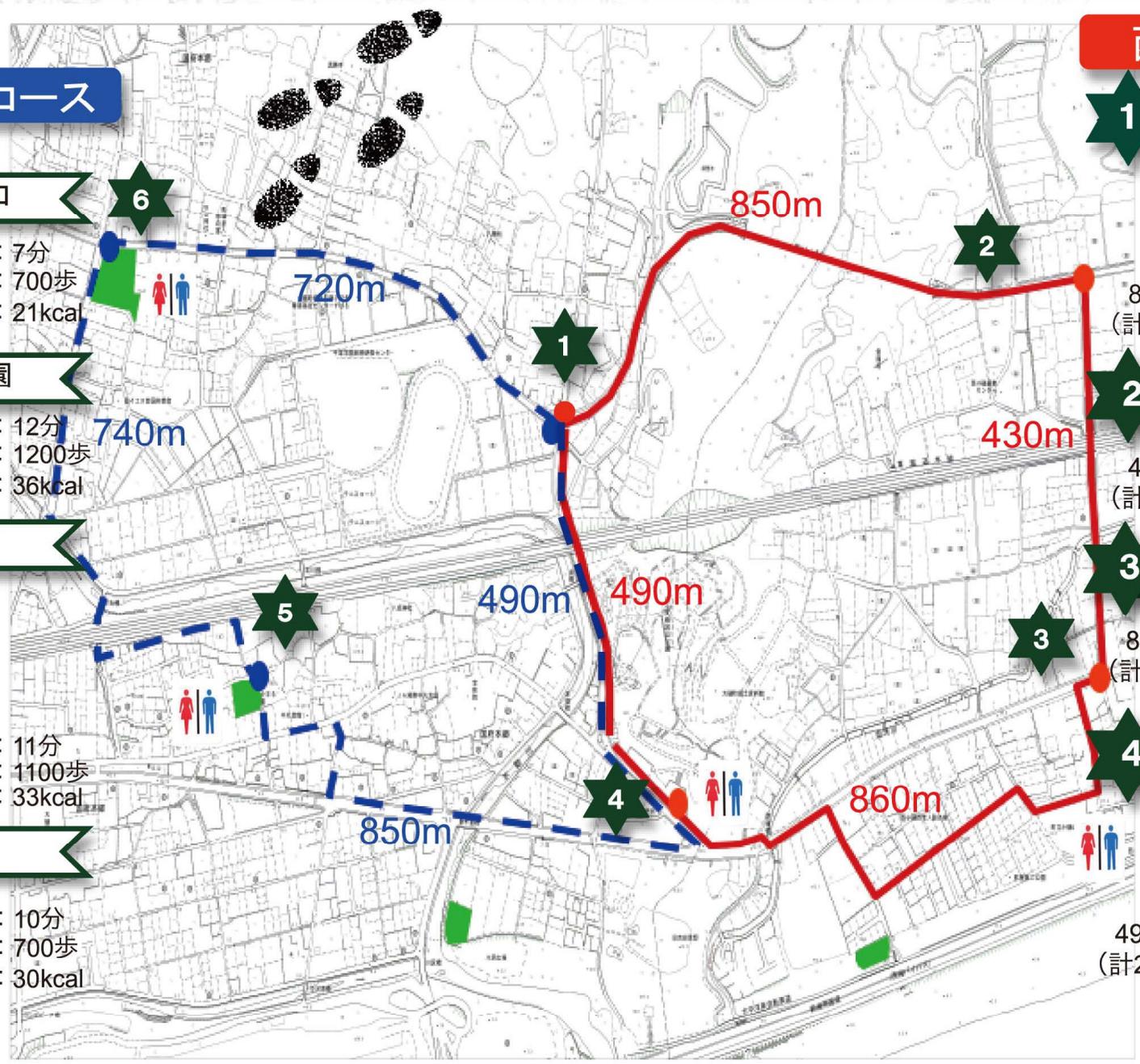
3 西柳原

860m
(計2.1km)
時間：12分
歩数：1200歩
熱量：36kcal

4 県立城山公園



490m
(計2.6km)
時間：7分
歩数：700歩
熱量：21kcal



コース案内

全体に平坦で、曲がり少なく、見通しの良いコースです。運動公園と城山公園を中心に東西に歩くことができるコースです。少し時間があれば、東西あわせたロングコースを歩くことができます。

7

こゆるぎコース

※距離・時間などは目安です。実際の時間・歩数・熱量は個人差がありますのでご了承下さい。

1 大磯町役場



2 東海道松並木



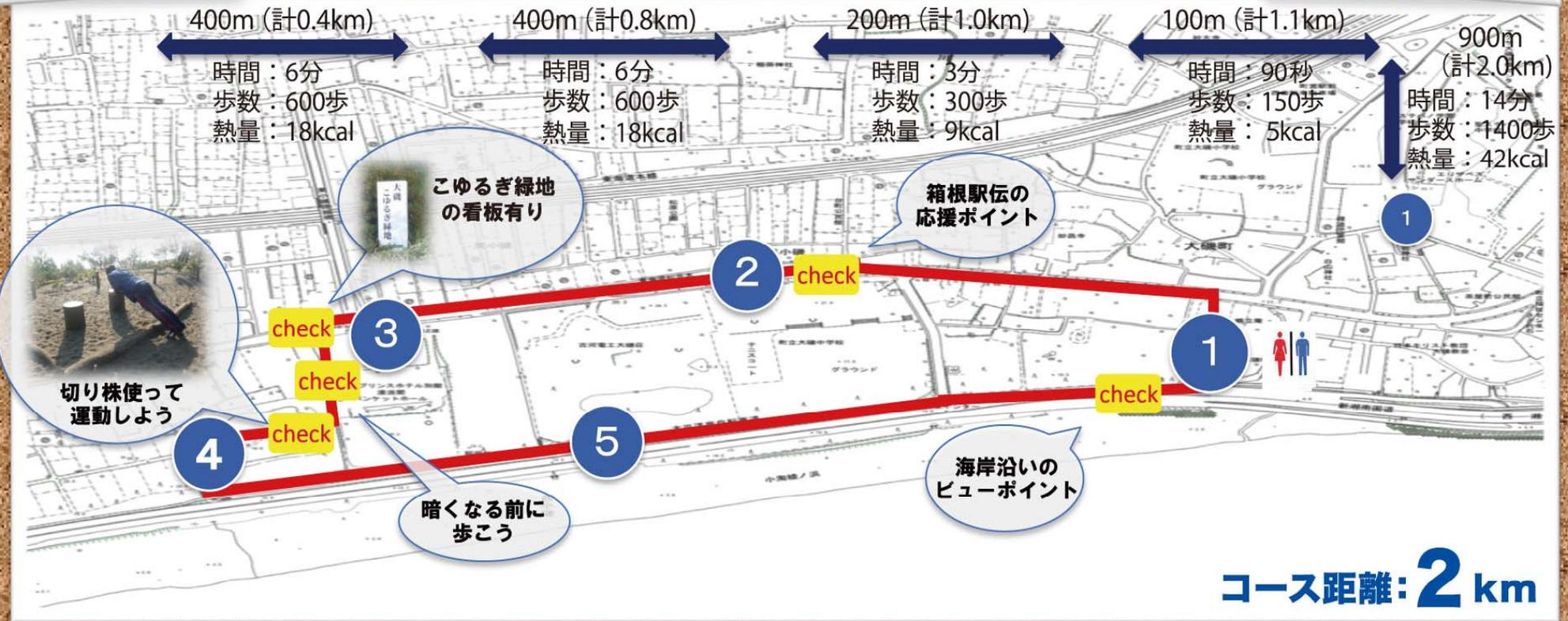
3 滄浪閣



4 こゆるぎ緑地



5 海岸沿い



大磯が好き、だから“わたし”は今日も歩く

コース案内

東海大学の学生のお勧めコースです。大磯の美しい自然を身体いっぱい感じることができます。距離がわかりやすいため、毎日のウォーキングには最適です。さあ、一緒に歩きましょう！

ウォーキングのワンポイントアドバイス

ウォーキングを安全に、効果的に実践するためのワンポイントアドバイスです。

準備 持ち物

POINT

- ・帽子(熱中症対策)
- ・タオル(汗を拭くため)
- ・水、お茶、スポーツ飲料(水分補給)
- ・歩数計(記録を残しましょう)



歩き方 フォーム

POINT

- ①身長が1cm伸びたような感じで背筋を伸ばしましょう。
- ②視線は、路面の10~30m先を見ましょう。
- ③腕は楽に振りましょう。
- ④しっかりかかとから着地しましょう。
- ⑤地面に親指で跡を残すようにつま先をけりましょう。

靴選び シューズ

POINT

- ・通気性の良いもの
- ・つま先に指1本ぐらい余裕のあるもの
- ・かかとにクッションのあるもの
- ・固すぎず柔らかすぎないもの



⑤

④

慣れてきたら...

1. 歩幅は広くしましょう。
2. 腕を速めに大きく振りましょう。
3. 歩く速さをあげてみましょう。
4. 500mlのペットボトル(水入り)などを持って歩きましょう。

※各地で開催されるウォーキング大会に参加してみましょう。

日本ウォーキング協会HP

URL <http://www.walking.or.jp/>

募集:ウォーキングコースを歩いた感想、コース上での写真や俳句、又はオリジナルコース(Myコース)を募集します。メール等で大磯町スポーツ健康課まで。お寄せ頂いた情報は、ホームページ(ウォーキングコーナ)で、ご紹介する場合がございます。送り先: sports@town.oiso.kanagawa.jp

ウォーキングを継続するためのポイント

ウォーキングを継続するためのポイントです。
次のページのマップ、裏表紙の日誌も有効に
使いましょう。

1 やる気スイッチON

☆道具をそろえる

まずは格好から! シューズやジャージをそろえましょう!

☆友達と約束する

一人だと「今日はやめようか」って気持ちになりがち…
友達にウォーキングをする約束をしておきましょう。

☆毎日鏡の前に立つ

引き締まった身体を目指したい!
毎日自分の身体をチェックすることが大切!



2 達成できる目標を立てる

☆明確な目標を立てる

実行可能な目標にする。

☆短期と長期の目標を決める

例)短期→1日30分 長期→2kgやせる

☆具体的な行動を決める

例)晴れの日には2周 雨の日には1周



毎回記録をつけて
神奈川一周を目指しましょう!!

4 目標達成後のご褒美

頑張った自分にはご褒美を!
次の目標へのやる気にもつながります。



好きな物を食べる



温泉へ行く



欲しい物を買う

3 ウォーキングを楽しもう

☆自然を楽しむ

景色や四季を楽しめます。



☆イベントに参加

新しい発見があるかも!



☆おススメの持ち物

* 自然を楽しみたい方
→カメラ・野草図鑑



* 日誌をつける方
→歩数計



* 一人で歩く方
→音楽プレーヤー



大磯を歩いて神奈川一周を目指しましょう



記入上の注意

- ①大磯町からスタート！
- ②時計回りで神奈川一周を目指そう。
- ③2km歩くごとに1マス塗ろう。
- ④🕒に着いたらチェックポイント！日付を記入しよう。

