

■発行／本庄市スポーツ推進課

〒367-8501 埼玉県本庄市本庄3丁目5番3号

TEL.0495-25-1152

■測量法に基づく国土地理院長承認(使用)R2JHs 66-GISMAP44233号

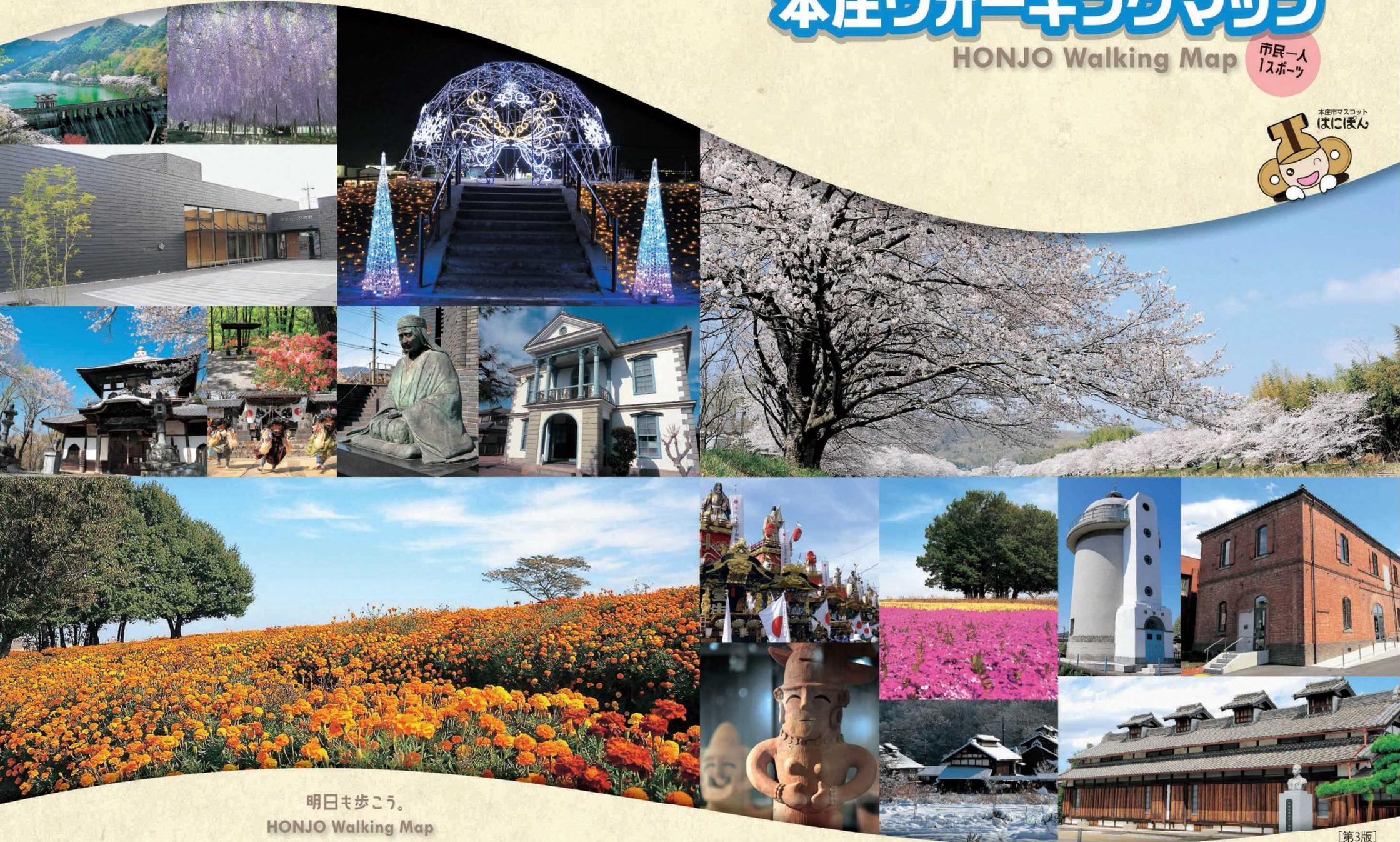


明日も歩こう。

# 本庄ウォーキングマップ

HONJO Walking Map

市民一人  
1スポーツ



明日も歩こう。  
HONJO Walking Map

# 本庄ウォーキングマップ

HONJO Walking Map

## 目次 CONTENTS

- もくじ・全体マップ…………… 1
- ウォーキングの魅力と効果…………… 3
- 靴の選び方…………… 3
- 服装と持ち物…………… 4
- 水分補給と熱中症対策…………… 4
- ウォーキングフォーム…………… 5
- インターバル速歩とスローピングのススメ…………… 5
- +10 (プラス・テン)…………… 6

### 公園を歩こう

- 1 若泉運動公園ウォーキングコース…………… 7
- 2 マリーゴールドの丘コース…………… 9
- 3 本庄総合公園ウォーキングコース…………… 11

### 魅力を再発見

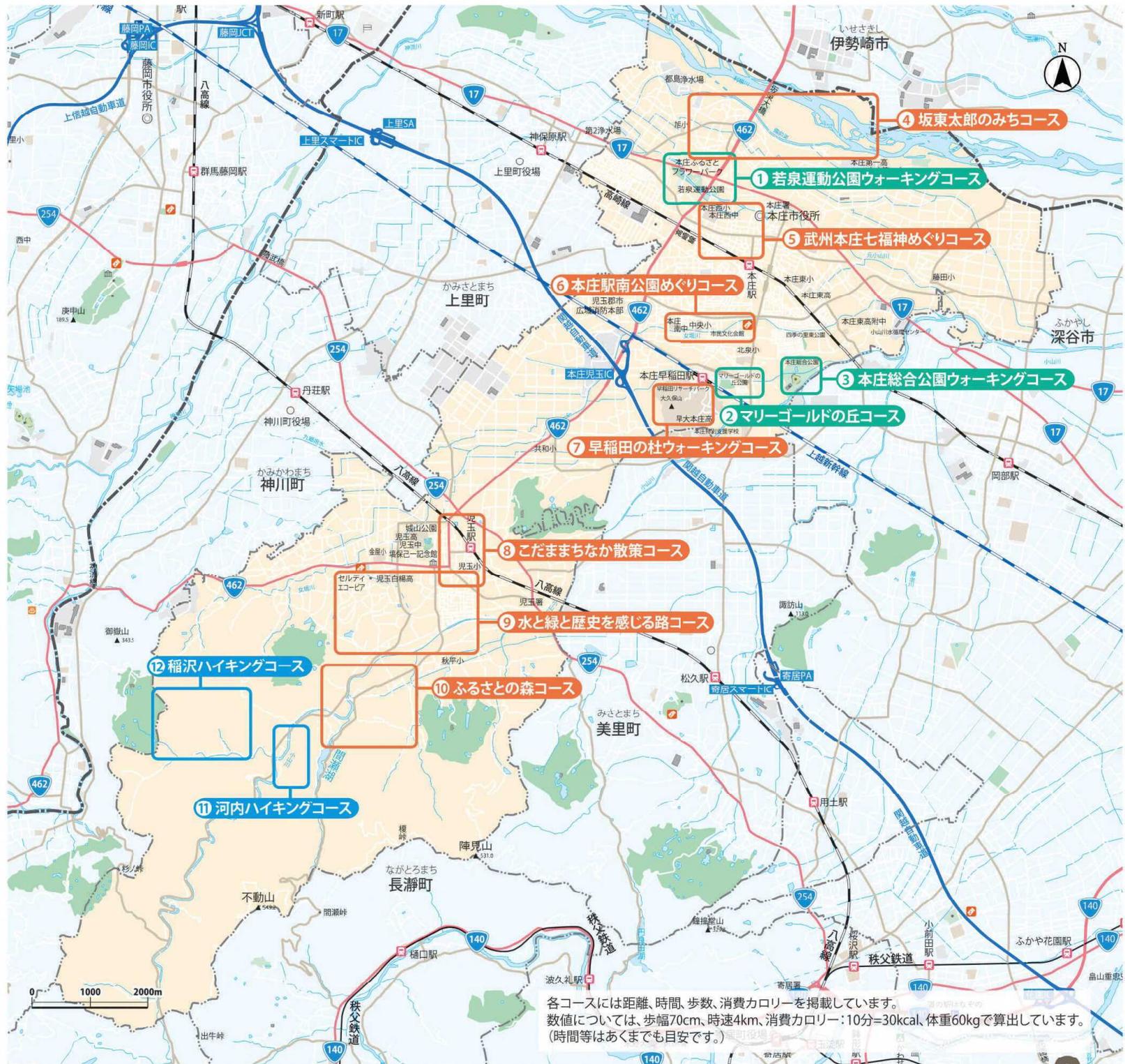
- 4 坂東太郎のみちコース…………… 13
- 5 武州本庄七福神めぐりコース…………… 15
- 6 本庄駅南公園めぐりコース…………… 17
- 7 早稲田の杜ウォーキングコース…………… 19
- 8 こだままちなか散策コース…………… 21
- 9 水と緑と歴史を感じる路コース…………… 23
- 10 ふるさとの森コース…………… 25

### ハイキング

- 11 河内ハイキングコース…………… 27
- 12 稲沢ハイキングコース…………… 29

### 凡例

	ウォーキングコース		市役所		城跡
	スタート/ゴール		警察署		図書館
	トイレ		交番		郵便局
	駐車場		消防署		学校
	赤ちゃんの駅		消防分署		救急病院
	名所・見どころ		神社		銀行
	桜の見どころ		寺院		



各コースには距離、時間、歩数、消費カロリーを掲載しています。  
 数値については、歩幅70cm、時速4km、消費カロリー：10分=30kcal、体重60kgで算出しています。  
 (時間等はあくまでも目安です。)

# ウォーキングの魅力と効果

ウォーキングは、「いつでも」、「どこでも」、「誰でも」できる最も手軽な運動です。

## ウォーキングの効果



### 生活習慣病予防

血糖値や血圧を下げる効果があります。また「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。

### 肥満を防ぐ

エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。

### 心肺機能の向上

全身持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります。

### ストレス解消

気分転換やストレス解消につながり、心身の健康の向上に役立ちます。

「健康づくりのための身体活動基準2013（厚生労働省）」を参考に作成

## 靴の選び方

- 紐で調整できる
- 靴底のクッション性が高い
- 軽くて通気性がいい
- 指を曲げたり広げたり動かせる
- かかとを包み込む形状
- 土踏まずが中敷きでしっかり支えられる



## 服装と持ち物



### 服装

帽子……………直射日光を避ける

上着……………軽量で撥水性のある  
ウィンドブレーカーなど

シャツ……………速乾性・吸湿性に優れているもの、  
薄手の重ね着を検討する

ボトムス……………動きやすい素材のもの

靴下……………汗を吸いやすいもの、足指が  
自由になる五本指ソックスも  
おすすめ

### 持ち物

飲み物……………水、スポーツドリンク等

歩数計……………「見える化」することでモチベーションアップ

ウエストポーチ、デイバック……………両手は空けておく



## 水分補給と熱中症対策



- のどの渇きを感じる前に、こまめに水分を補給して、熱中症を予防しましょう。
- お茶や水がおすすめですが、大量に汗をかいたときは、スポーツドリンク等で水分、塩分を補給しましょう。

## ▶ウォーキングフォーム



## ▶インターバル速歩とスローピングのススメ

### インターバル速歩

インターバル速歩は、通常のウォーキングよりも運動効果が高いウォーキング方法です。早歩きで筋肉に負荷をかける「さっさか歩き」と負荷の少ない「ゆっくり歩き」を3分間ずつ交互に繰り返すことで、無理なく筋力や持久力を向上させて、生活習慣病のリスクを下げるすることができます。早歩きを1日15分、週4日行い、早歩きの合計が週60分以上とすることが理想です。

※「インターバル速歩」はNPO法人熟年体育大学リサーチセンターの登録商標です。



高齢者の方には  
インターバル速歩の  
「小分け運動」が  
おすすめです。

早歩きを3分間続けることが難しい方は、早歩きとゆっくり歩きを2分ずつにしてセット数を増やしたり、1日の中で何回かに分けて行う等の「小分け運動」がおすすめです。早歩きの合計が週に60分以上となれば、小分けにしても効果に大きな差はありません。

## スローピング

スローピングは、坂道や階段といったスロープ（傾斜地）を利用して、短時間で効率よく運動効果をあげるウォーキング方法です。平地を歩くのとは比べると、坂道や階段の上り下りは足腰の筋肉に負荷が大きくなるため、傾斜5度くらいのゆるやかな坂道でも、平地の2～3倍の運動強度になります。  
※「スローピング」は登録商標です。

### スローピングの特徴

#### 特徴1 速さをあまり必要としない

スローピングはゆっくり歩いても筋肉にかかる負荷があるので、自分のペースで取り組むことができ、足腰やひざの弱い人、肥満の人でもできます。

#### 特徴2 短時間で運動効果をあげやすい

時間がない方やひざ・腰の弱い方には、階段スローピングがおすすめです。5段程度の階段なら、上り下りを5往復しても10～15分でできます。

#### 特徴3 逆スローピング

逆スローピングとは、坂道を後ろ向きに上り下りするスローピングのことです。後ろ向き歩行をすると、普段使わない足の筋肉が強化されます。また、集中力や五感の発達、右脳の活性化により認知症予防に効果を発揮します。ただし、逆スローピングは進行方向が見えにくいので注意して取り組みましょう。



## ▶+10 (プラス・テン)

- 「今より10分多く毎日身体を動かす(+10(プラス・テン))」ことでロコモティブシンドロームや生活習慣病の発症リスクを下げるすることができます。
- 10分歩くと歩数にして約1000歩になります。また、体重60kgの人が10分歩く場合、普通で約30kcal、早歩きで約45kcal消費できます。
- まずは1日10分、1000歩多く歩きましょう!

### 歩数を1000歩増やすコツ

#### コツ1 こまめに増やす

- エレベーター、エスカレーターより階段を使う
- 駐車場では少し離れたところに停める
- ゴミ出しを率先して行う

#### コツ2 まとめて増やす

- 10分ウォーキングコースを作る
- 近所のコンビニまで歩く
- 自転車や徒歩で通勤する

10分ウォーキングコースは・・・▶①、②、③をチェック

## 若泉運動公園ウォーキングコース

約600m～900mの3コース。気軽に公園内で、10分ウォーキングを楽しみましょう。

## A course

距離／約700m  
 時間／約10分  
 歩数／約1,000歩  
 消費カロリー／約30kcal

## B course

距離／約900m  
 時間／約13分  
 歩数／約1,300歩  
 消費カロリー／約39kcal

## C course

距離／約600m  
 時間／約9分  
 歩数／約900歩  
 消費カロリー／約26kcal



## マリーゴールドの丘コース

インターバル速歩、階段や傾斜を利用したスローピングにも最適なコースです。

## A course

距離／約700m  
時間／約10分  
歩数／約1,000歩  
消費カロリー／約30kcal

## B course

距離／約350m  
時間／約5分  
歩数／約500歩  
消費カロリー／約15kcal

## C course

距離／約2.1km  
時間／約30分  
歩数／約3,000歩  
消費カロリー／約90kcal



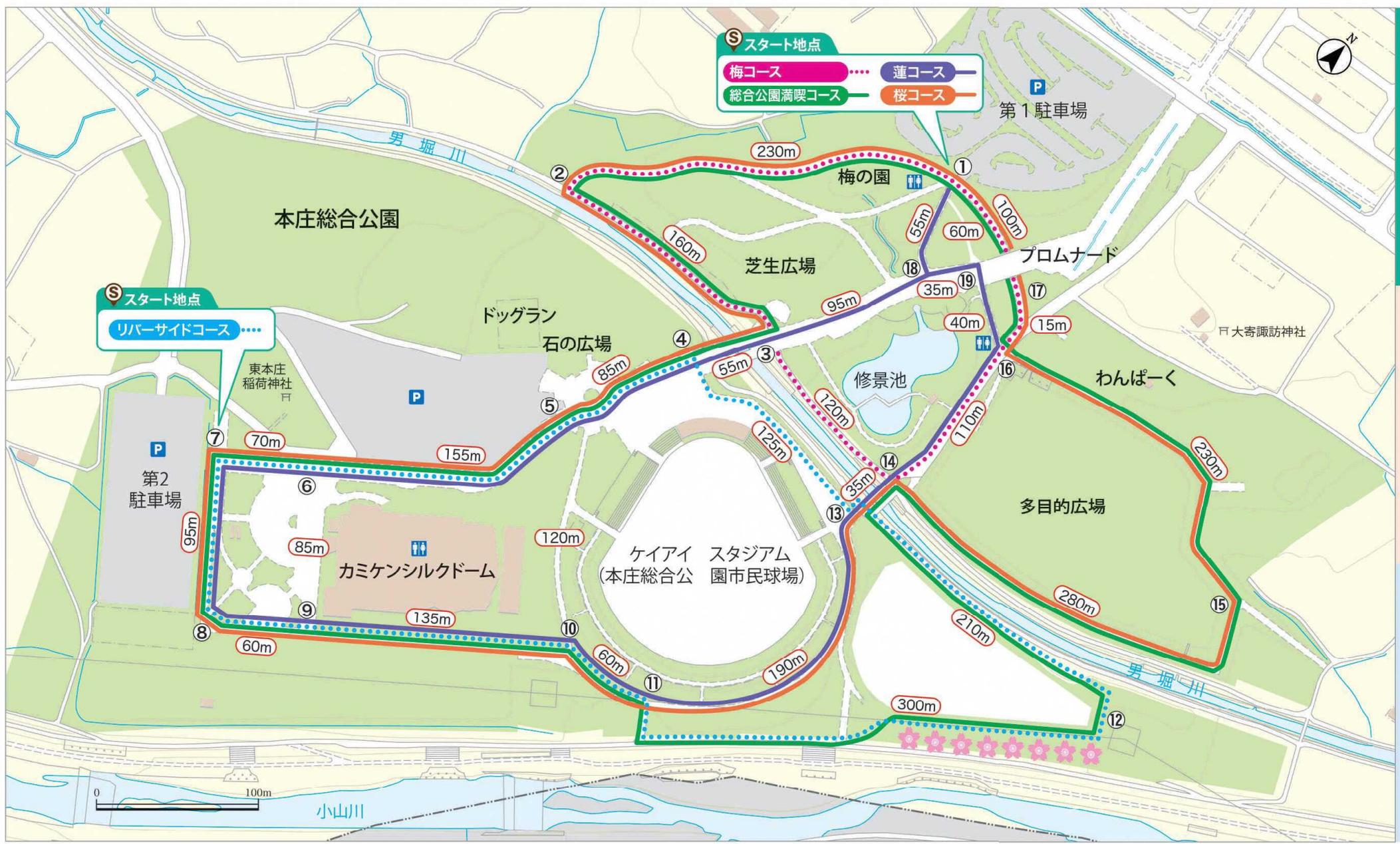
# 3

公園を歩こう

## 本庄総合公園ウォーキングコース

標柱番号を組み合わせればオリジナルコースの完成!本庄総合公園を楽しもう。

- 〈おすすめコース〉
- 梅コース (735m) ..... ①▶②▶③▶④▶⑥▶⑦▶⑧▶⑨▶⑩▶⑪▶⑫▶⑬▶⑭▶⑮▶⑯▶⑰▶⑱▶①
  - 蓮コース (1,330m) ..... ①▶⑱▶④▶⑤▶⑥▶⑦▶⑧▶⑨▶⑩▶⑪▶⑫▶⑬▶⑭▶⑮▶⑯▶⑰▶⑱▶①
  - 桜コース (1,955m) ..... ①▶②▶③▶④▶⑤▶⑥▶⑦▶⑧▶⑨▶⑩▶⑪▶⑫▶⑬▶⑭▶⑮▶⑯▶⑰▶⑱▶①
  - 総合公園満喫コース (2,275m) ..... ①▶②▶③▶④▶⑤▶⑥▶⑦▶⑧▶⑨▶⑩▶⑪▶⑫▶⑬▶⑭▶⑮▶⑯▶⑰▶⑱▶①
  - リバーサイドコース (1,295m) ..... ⑦▶⑧▶⑨▶⑩▶⑪▶⑫▶⑬▶④▶⑤▶⑥▶⑦
- 〈順路〉



③ 本庄総合公園ウォーキングコース

魅力を再発見

ウォーキング



# 武州本庄七福神めぐりコース

江戸、明治、大正と栄えた頃の面影を残す文化財等を見ながら、中山道本庄宿にある10寺社をめぐるコースです。

距離/約3.4km 時間/約49分 歩数/約4,900歩 消費カロリー/約146kcal



明治22年(1889)に旧伊勢崎道の元小山川に架けられた石造アーチ橋です。近代的な切石を用いたアーチ橋で現在現役の石造アーチ橋としては埼玉県最古の橋です。



中山道本庄宿の総鎮守とされる古社で極彩色漆塗りの本殿は流造、拝殿に母屋造の複合形式の社殿。また、御神木のクスノキは樹高30mに及び大木で県指定文化財です。

中山道最大の宿場町



中山道は、江戸と京都を結ぶ街道で69の宿場が置かれました。そのうち武蔵国最後の宿場である本庄宿は利根川の水運で大きく発展し、天保年間には本陣2軒、脇本陣3軒、旅籠屋70軒余と中山道で最大規模の宿場町でした。本庄宿にあった2軒の本陣のうち、北本陣とも呼ばれた「田村本陣の門」が日本庄警察署の前に移築復元されています。





## 早稲田の杜ウォーキングコース

木々に囲まれ、緑豊かな早稲田大学本庄キャンパスの周囲を歩くコースです。

距離／約3.5km  
 時間／約50分  
 歩数／約5,000歩  
 消費カロリー／約150kcal



## 本庄早稲田の杜ミュージアム

本市と早稲田大学が共同で開設するミュージアムです。旧石器時代にはじまる本庄の歴史を考古資料からたどります。笑う表情をもつ盾持人物埴輪やガラス小玉鑄型の完形品など全国的にも希少な資料のほか、早稲田大学所蔵の貴重な文化財の数々を公開しています。



現在、大久保山、浅見山、塚本山の森林には倒木の危険性が高いものがあり、一部立入禁止となっている場所もあるため、

早稲田の杜ウォーキングコースの  
ウォーキングはできません。

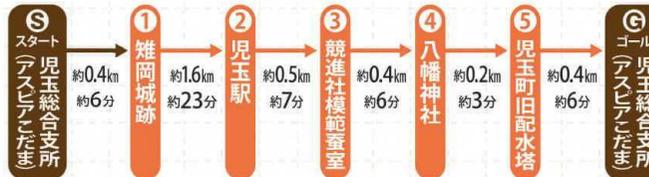
横断注意

美里町

# こだままちなか散策コース

児玉町の街中にある名所をめぐりながら、散策気分で楽しめるウォーキングコースです。

距離／約3.5km  
 時間／約50分  
 歩数／約5,000歩  
 消費カロリー／約150kcal



公園をめぐり  
 8 こだままちなか散策コース  
 ウォーキング

# 水と緑と歴史を感じる路コース

水辺の散歩や寺院を巡るなど、四季を楽しめるコース。春の小山川沿いの千本桜は必見です。

## A course

距離/約3.4km  
時間/約49分  
歩数/約4,900歩  
消費カロリー/約146kcal

## B course

距離/約4.0km  
時間/約57分  
歩数/約5,700歩  
消費カロリー/約171kcal

## C course

距離/約3.8km  
時間/約54分  
歩数/約5,400歩  
消費カロリー/約163kcal



**A course**

スタート エコーピア

約1.4km 約20分

① 高柳の池

約0.5km 約7分

② 高柳配水場

約1.5km 約21分

ゴール エコーピア

**B course**

スタート エコーピア

約1.0km 約14分

① 淵龍寺

約1.1km 約16分

② 長沖古墳公園

約0.2km 約3分

③ 円通寺

約0.4km 約6分

④ 天龍寺

約0.2km 約3分

⑤ 淵龍寺別院長谷観音堂

約1.1km 約16分

ゴール エコーピア



# ふるさとの森コース

ふるさとの森公園や間瀬湖堰堤など、自然の中をゆっくりと楽しめるウォーキングコースです。

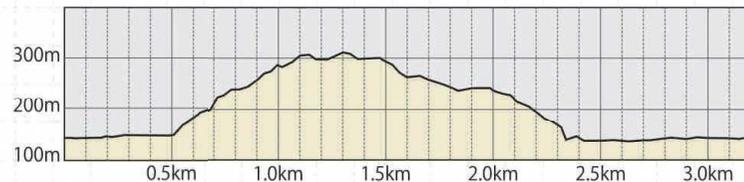
距離／約4.7km  
 時間／約67分  
 歩数／約6,700歩  
 消費カロリー／約201kcal



# 河内ハイキングコース

ヤマツツジをはじめ、四季折々の花やビューポイントからの眺めが楽しめるハイキングコースです。

距離／約3.8km  
時間／約2時間



**No.12 稲沢ハイキングコースへ続く**

**1 登山口**

**2 稲荷神社**

**3 ビューポイント**

**4 ビューポイント**

山道には進行方向を示すピンク色のリボンが木に結びつけられています。ウォーキングする際の目印にしてください。

★雨の後などは足もとが悪くなり危険な箇所も出てきます。歩く場合は十分注意してください。

**山歩きスタイル**

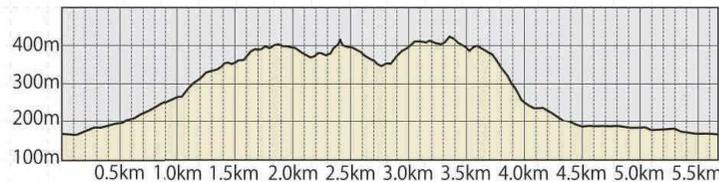
- 帽子
- ザック (リュックザック)
- 飲み物・軽食
- レインウェア
- 手袋
- 重ね着 (レイヤード) が基本
- トレッキングポール
- 厚手のくつ下
- トレッキングシューズ

ハイキングをする時は山歩きにふさわしい服装や装備を確認しましょう。

# 稲沢ハイキングコース

はるかに筑波の嶺を望みながら、いにしえの人々が築いた遺産を歩く、癒しの里稲沢のコースです。

距離／約5.8km  
時間／約3時間30分



### 級長戸邊命碑 (シナトベノミコト)

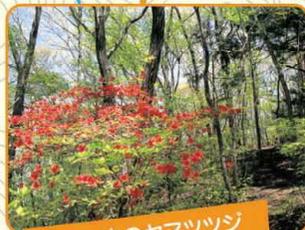


コースの最高地点(標高430m)には、級長戸邊命(シナトベノミコト)の碑があります。古事記では、神産みにおいて伊弉諾尊(イザナギノミコト)と伊弉冉尊(イザナミノミコト)の間に生まれた女神であり、「風の神」とされています。稲沢の地名からも推測できるように、風は稲作に欠かせないため、農作に適した風雨をもたらすよう「風の神」が祀られるようになったようです。

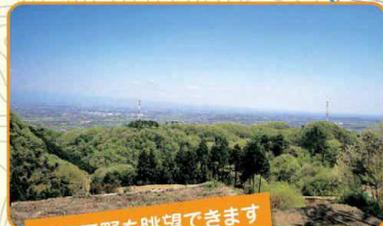
### 稲沢古民家木村邸

築200年の古民家を改装しました。一棟貸し切りで泊まることができます。目の前の沢にはサワガニがいたり、夏には蛍が見られます。

### コース中のヤマツツジ



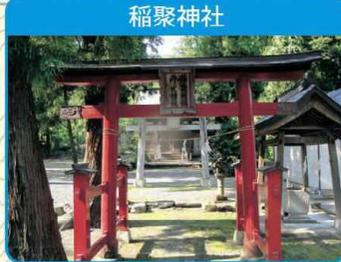
### 関東平野を眺望できます



### 上稲沢登山口



### 稲聚神社



### 休憩所

