

入野松原のオーキングマップを作りたし



入野松原 ウォーキング マップ

入野松原 ウォーキングマップ

ウォーキング時の目標心拍数

$220 - \text{年齢} - \text{安静時心拍数} =$

$\times 0.5 + \text{安静時心拍数} =$

安静時適正心拍数

$(220 - \text{年齢}) \times 0.5 - 0.7 =$

ウォーキングのすずの

- ① 有酸素運動だから体脂肪燃焼!
- ② 脳が活性化して老化防止!
- ③ 心筋機能アップで血液サラサラ!
- ④ 自律神経の調整
- ⑤ 足腰強化!
- ⑥ 生活習慣病の予防や改善

こへんに良いことがあるんです!!

おすすめコース

ウォーキングにおすすめのコースを掲載しました。この他にも松原の中には、多くの緑道があります。迷子になる心配は「たふん」ありませんので、体調や目的に合わせて、お気に入りのコースをみつけてください。

※掲載しているコースは距離・所要時間・消費カロリーは目安です。※歩数推定に誤差があります。

C 松原探検コース

距離	0.8 km
歩数	1300歩
所要時間	12分
消費カロリー	45kcal

A 松原1周コース

距離	2.1 km
歩数	3500歩
時間	40分
消費カロリー	110kcal

D 道の駅コース

他のコースとつなげてロングウォークを!
大宮駅まで徒歩約15分

距離	1.0 km
歩数	1600歩
所要時間	15分
消費カロリー	60kcal

B 松原海沿いコース

距離	2.2 km
歩数	3600歩
時間	41分
消費カロリー	115kcal

砂浜ウォーキングのメリット

- ・砂のクッションが関節にやさしい
- ・バランスマッサージ効果で転倒防止に
- ・足裏が鍛えられ踵よりかかと
- ・リフレッシュ効果

★裸足で歩くのがおすすめです

国有林について

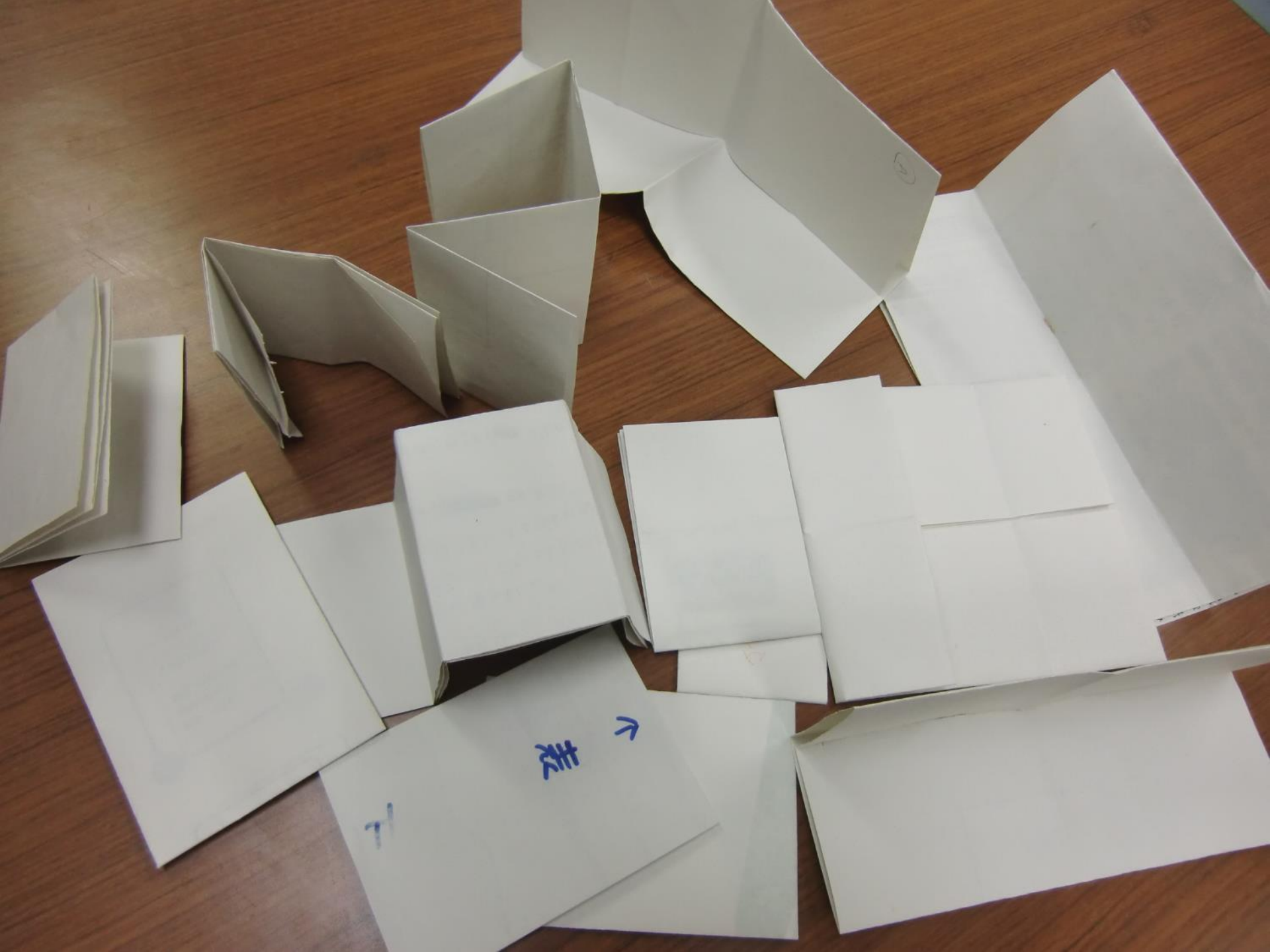
この松原は国有林です。動物や植物を大切にしましょう。樹木を傷つけたり、草木や石などを取ることは、法律で禁止されています。歩道、広場などの区域より外に入ると危険です。

立ち入り禁止の表示がある区域には、絶対に入らないでください。

タバコの火はしっかり消しましょう。

ゴミはもて帰ろう!

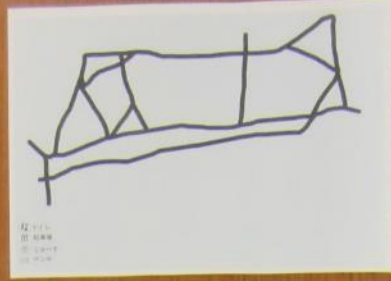
入野松原 ウォーキングマップ



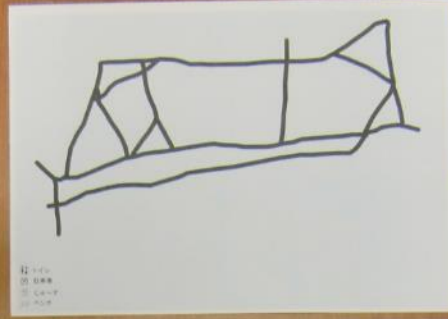
表



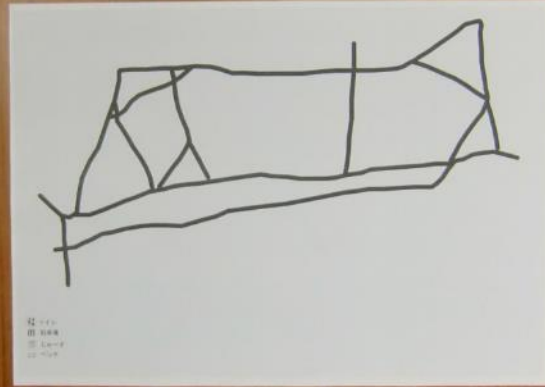
7



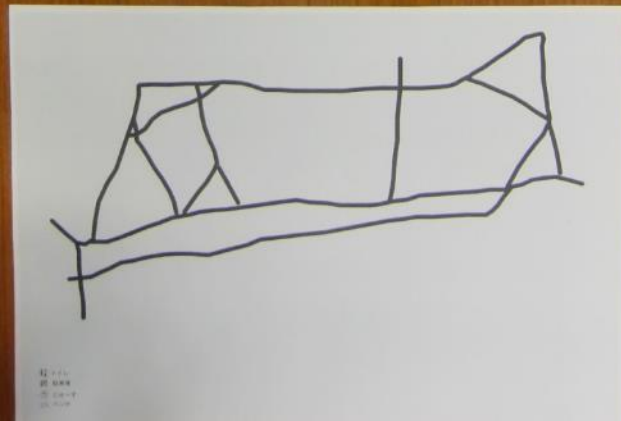
B5



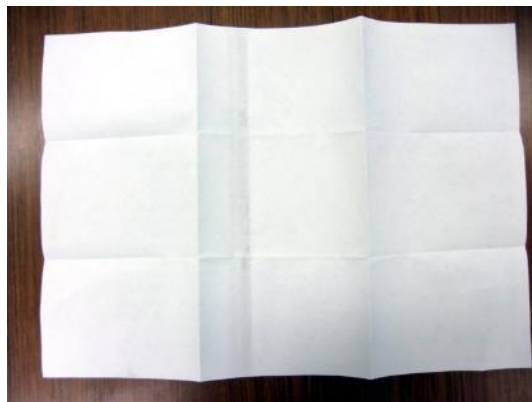
A4



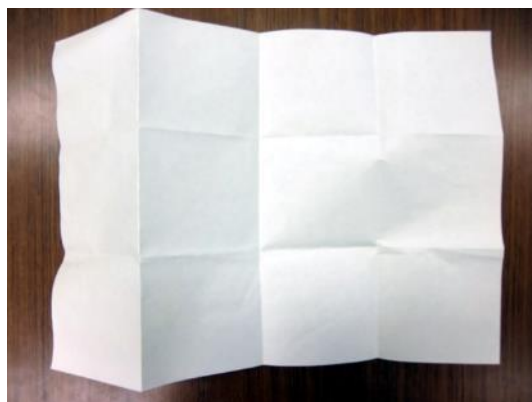
B4



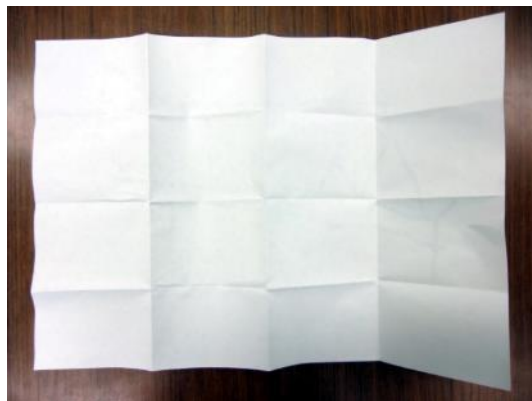
A3



9面



12面



16面

入野松原 ウォーキング マップ

B4 8面

入野松原 ウォーキングマップ

P 駐車場
 自動販売機
 トイレ
 ベンチ

ウォーキング時の目標心拍数

$220 - \text{年齢} - \text{安静時心拍数} =$
 $\times 0.5 + \text{安静時心拍数} =$

安静時適正心拍数

$(220 - \text{年齢}) \times 0.5 - 0.7 =$

C 松原探検コース

距離 0.8 km
 歩数 1300歩
 所要時間 12分
 消費カロリー 45kcal

D 道の駅コース

他のコースとつなげてロングウォークを！
 大宮駅南口から徒歩約10分
 距離 1.0 km
 歩数 1600歩
 所要時間 15分
 消費カロリー 60kcal

砂浜ウォーキングのメリット

- 砂のクッションが関節にやさしい
- バランス強化で転倒防止に
- 足裏が鍛えられ踵よりかかと
- リフレッシュ効果

★裸足で歩くのがおすすめです

ウォーキングのすすめ

- 有酸素運動だから体脂肪燃焼！
- 脳が活性化して老化防止！
- 心筋機能アップで血液サラサラ！
- 自律神経の調整
- 足腰強化！
- 生活習慣病の予防や改善

こへんに良いことがあるんです！

15分あるくと気持ちよくなってきます
30分あるくと脂肪燃焼が始まります
頭がさえていろんなアイデアが...！？

おすすめコース

ウォーキングにおすすめのコースを掲載しました。この他にも松原の中には、多くの輪道があります。迷子になる心配は「たふん」ありませんので、体調や目的にあわせて、お気に入りのコースをみつけてください。

A 松原1周コース

距離 2.1 km
 歩数 3600歩
 時間 40分
 消費カロリー 110kcal

B 松原海沿いコース

距離 2.2 km
 歩数 3600歩
 時間 41分
 消費カロリー 115kcal

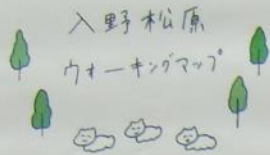
砂浜ウォーキングにチャレンジ

海岸沿いには、自然の涼風が吹きます。気温4キロといわれる砂浜を歩いてみませんか？
砂浜には、どの駐車場 P からでも入ることができます。

ごみはもて帰ろう

課題と解決

英 德 武



入野松原ウォーキングマップ

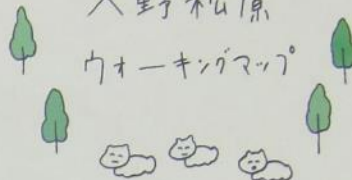
入野松原
ウォーキング
マップ



入野松原
ウォーキング
マップ



入野松原
ウォーキングマップ



入野松原
ウォーキングマップ



入里予木公原
ウォーキングマップ



ウォーキングのすすめ

- ☺ 有酸素運動だから体脂肪燃焼！
- ☺ 脳が活性化して老化防止！
- ☺ 心肺機能アップで血液サラサラ！
- ☺ 自律神経の調整
- ☺ 足腰強化！
- ☺ 生活習慣病の予防や改善

こ～んなに良いことがあるんです！！

15分あるくと 気持ちよくなってきます
30分あるくと 脂肪燃焼が始まります
頭がさえて いろんなアイデアが…！？





国有林に入るみなさんへのおねがい

- 1 ここは国有林です。動物や植物を大切にしましょう
- 2 樹木を傷つけたり、草木や石などを取ることは、法律で禁止されています。
- 3 歩道、広場などの区域より外に入ると危険です。
また、休息などで、立ち止まる場合には、落ちてきそうな枝がないか、落石の危険がないかなど安全な場所であることを十分にご確認ください。
- 4 登山は、自己責任です。天候や登山情報を確認し、十分な装備と余裕をもった計画を立てた上で入山してください。
- 5 悪天候のときは、入林を中止してください。また、天気が悪くなってきたときは、すぐに引き返しましょう。
- 6 立入禁止の表示がある区域には、絶対に入らないでください。
- 7 ゴミの持帰りにご協力ください。
- 8 タバコの火はしっかり消しましょう。



林野庁 四国森林管理局 四万十森林管理署

⑤ 国有林なので…

この松原は国有林です。

動物や植物を大切にしましょう。

樹木を傷つけたり、草木や石などを取ることは、法律で禁止されています。

歩道、広場などの区域より外に入ると危険です。

立ち入り禁止の表示がある区域には、絶対に入らないでください。

タバコの火はしっかり消しましょう。





おすすめコース

ウォーキングにおすすめのコースを掲載しました。
この他にも松原の中には、多くの脇道があります。
迷子になる心配は（たぶん）ありませんので
体調や目的にあわせて、お気に入りのコースを
みつけてください。

※掲載しているデータは年齢・性別・体格・測定方法などにより異なります。
参考程度にご活用ください。

A 松原1周コース

距離	2.1 km
歩数	3500歩
時間	40分
消費カロリー	110kcal

B 松原海沿いコース

距離	2.2 km
歩数	3600歩
時間	41分
消費カロリー	115kcal

砂浜ウォーキングにチャレンジ

黒潮町には、自慢の砂浜があります。
全長4キロともいわれる砂浜を歩いて
みませんか。
砂浜には、どの駐車場 **P** からでも
入ることができます。

ウォーキング時の目標心拍数

$$220 - \text{年齢} - \text{安静時心拍数} = \boxed{}$$

$$\boxed{} \times 0.5 + \text{安静時心拍数} = \boxed{}$$

安静時適正心拍数

$$(220 - \text{年齢}) \times 0.5 - 0.7 = \boxed{}$$

C 松原探索コース

距離	0.8 km
歩数	1300歩
所要時間	13分
消費カロリー	46kcal

D 道の駅コース

他のコースとつなげてロングウォークを！

大方球場前または砂浜の運より

距離	1.0 km
歩数	1600歩
所要時間	15分
消費カロリー	60kcal

砂浜ウォーキングのメリット

- ・砂のクッションが関節にやさしい
- ・バランス強化で転倒防止に
- ・足裏が鍛えられ踏ん張り力アップ
- ・リフレッシュ効果

★裸足で歩くのがおすすめです

A 松原1周コース

距離	2.1 km
歩数	3500歩
時間	40分
消費カロリー	110kcal

C 松原探索コース

距離	0.8 km
歩数	1300歩
所要時間	13分
消費カロリー	46kcal

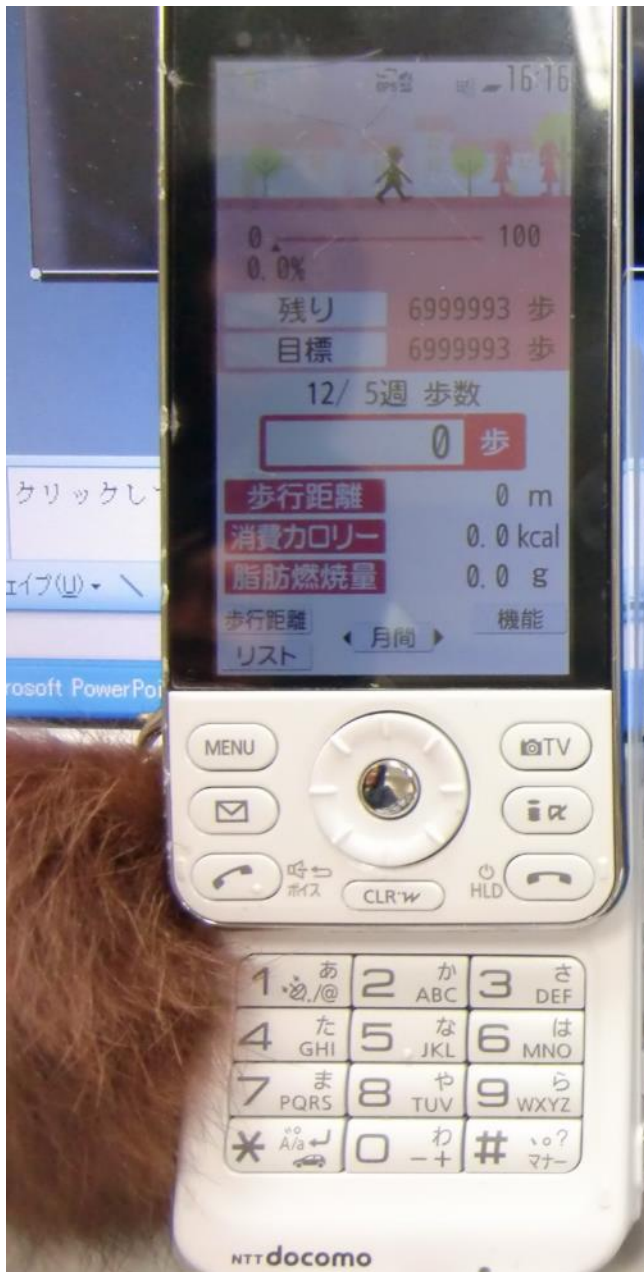
B 松原海沿いコース

距離	2.2 km
歩数	3600歩
時間	41分
消費カロリー	115kcal

D 道の駅コース

他のコースとつなげてロングウォークを！
大方球場前または砂浜の道より

距離	1.0 km
歩数	1600歩
所要時間	15分
消費カロリー	60kcal



ウォーキング時の目標心拍数

$$220 - \text{年齢} - \text{安静時心拍数} = \boxed{}$$

$$\boxed{} \times 0.5 + \text{安静時心拍数} = \boxed{}$$

安静時適正心拍数

$$(220 - \text{年齢}) \times 0.5 - 0.7 = \boxed{}$$

砂浜ウォーキングにチャレンジ

黒潮町には、自慢の砂浜があります。
全長4キロともいわれる砂浜を歩いて
みませんか。

砂浜には、どの駐車場 **P** からでも
入ることができます。

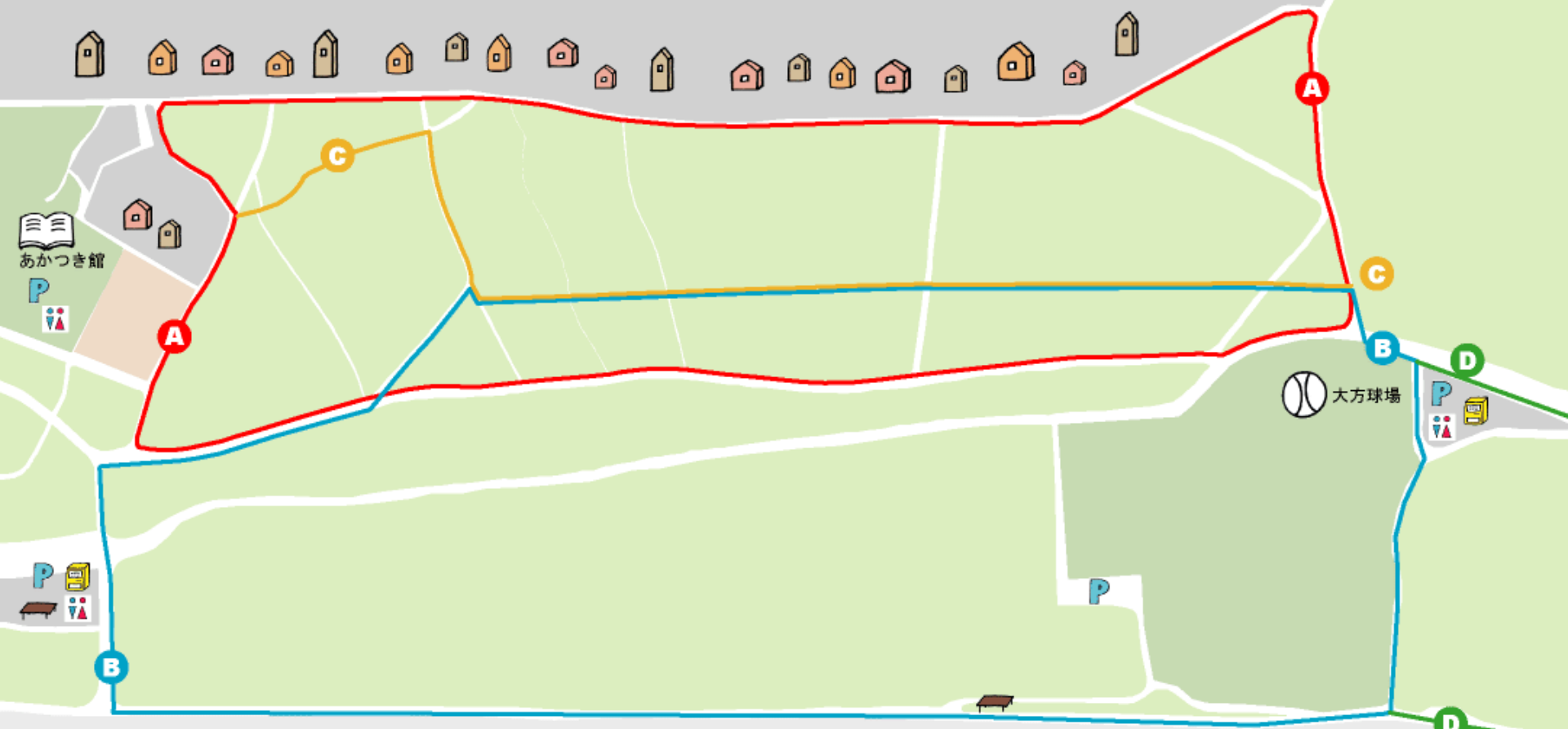
砂浜ウォーキングのメリット

- ・砂のクッションが関節にやさしい
- ・バランス強化で転倒防止に
- ・足裏が鍛えられ踏ん張り力アップ
- ・リフレッシュ効果

★裸足で歩くのがおすすめです

MAP

入野松原ウォーキングマップ



- 駐車場
- 自動販売機
- トイレ
- ベンチ

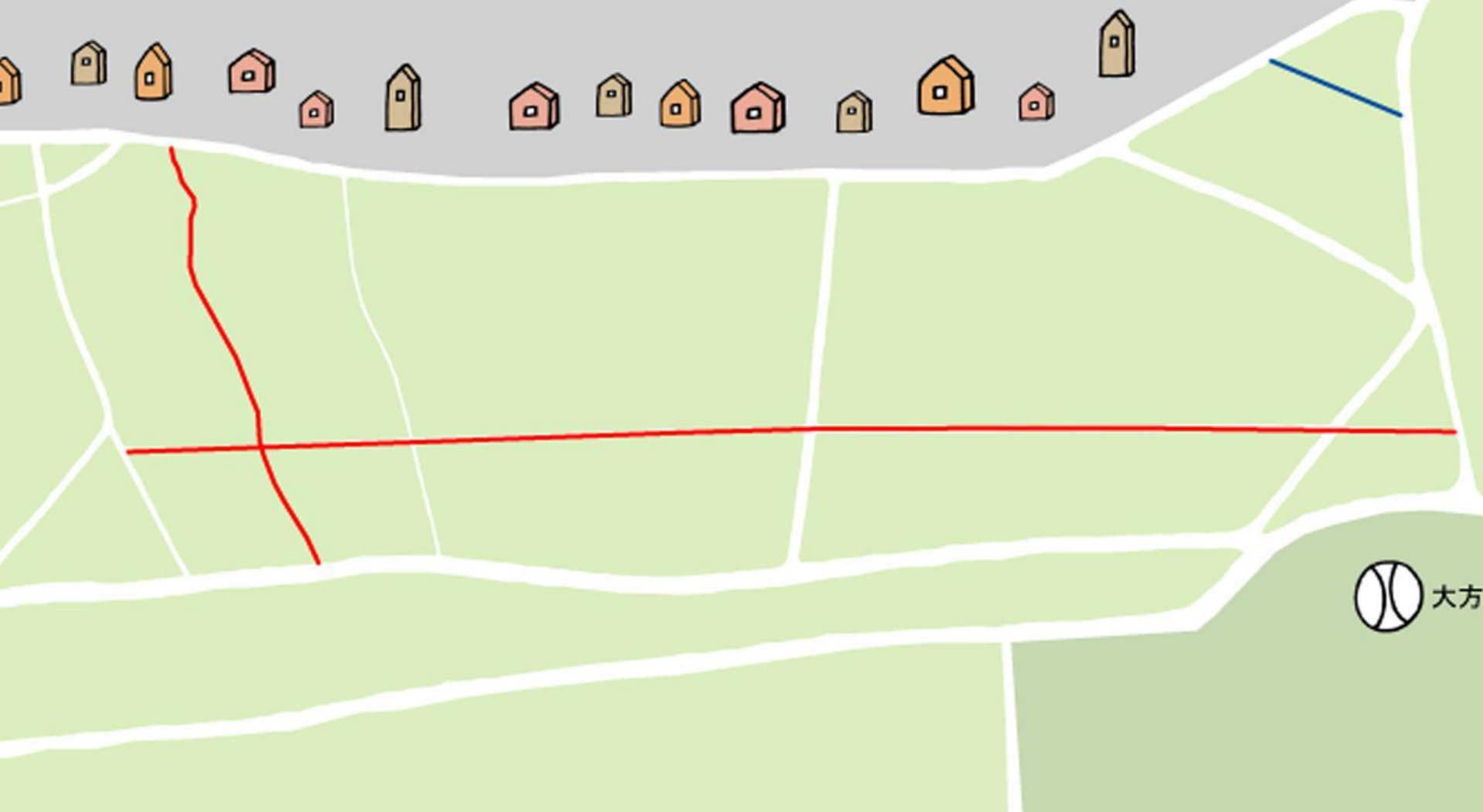
砂浜ウォーキング

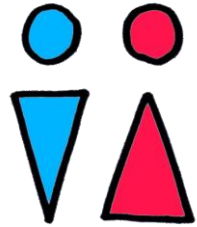






ウォーキングマップ





トイレ



駐車場



自販機



ベンチ

A 6 p t

ゴシック

B 8 p t

ゴシック

C 10 p t

ゴシック

D 12 p t

ゴシック

E 6 p t

明朝

F 8 p t

明朝

G 10 p t

明朝

H 12 p t

明朝

2年生 総合的な学習の時間 入野松原のウォーキングマップを作ろう！班 アンケート

一番みやすいとおもう記号(A~H)に○をしてください。

よろしければこちらにも○をお願いします (さば読みまして)

10代 20代 30代 40代

50代 60代 70代 80代

A

距離 2km
時間 約30分
歩数 3000歩

ごみはゴミ箱へ
ウォーキング
燃やせ体脂肪

B

距離 2km
時間 約30分
歩数 3000歩

ごみはゴミ箱へ
ウォーキング
燃やせ体脂肪

C

距離 2km
時間 約30分
歩数 3000歩

ごみはゴミ箱へ
ウォーキング
燃やせ体脂肪

D

距離 2km
時間 約30分
歩数 3000歩

ごみはゴミ箱へ
ウォーキング
燃やせ体脂肪

E

距離 2km
時間 約30分
歩数 3000歩

ごみはゴミ箱へ
ウォーキング
燃やせ体脂肪

F

距離 2km
時間 約30分
歩数 3000歩

ごみはゴミ箱へ
ウォーキング
燃やせ体脂肪

G

距離 2km
時間 約30分
歩数 3000歩

ごみはゴミ箱へ
ウォーキング
燃やせ体脂肪

H

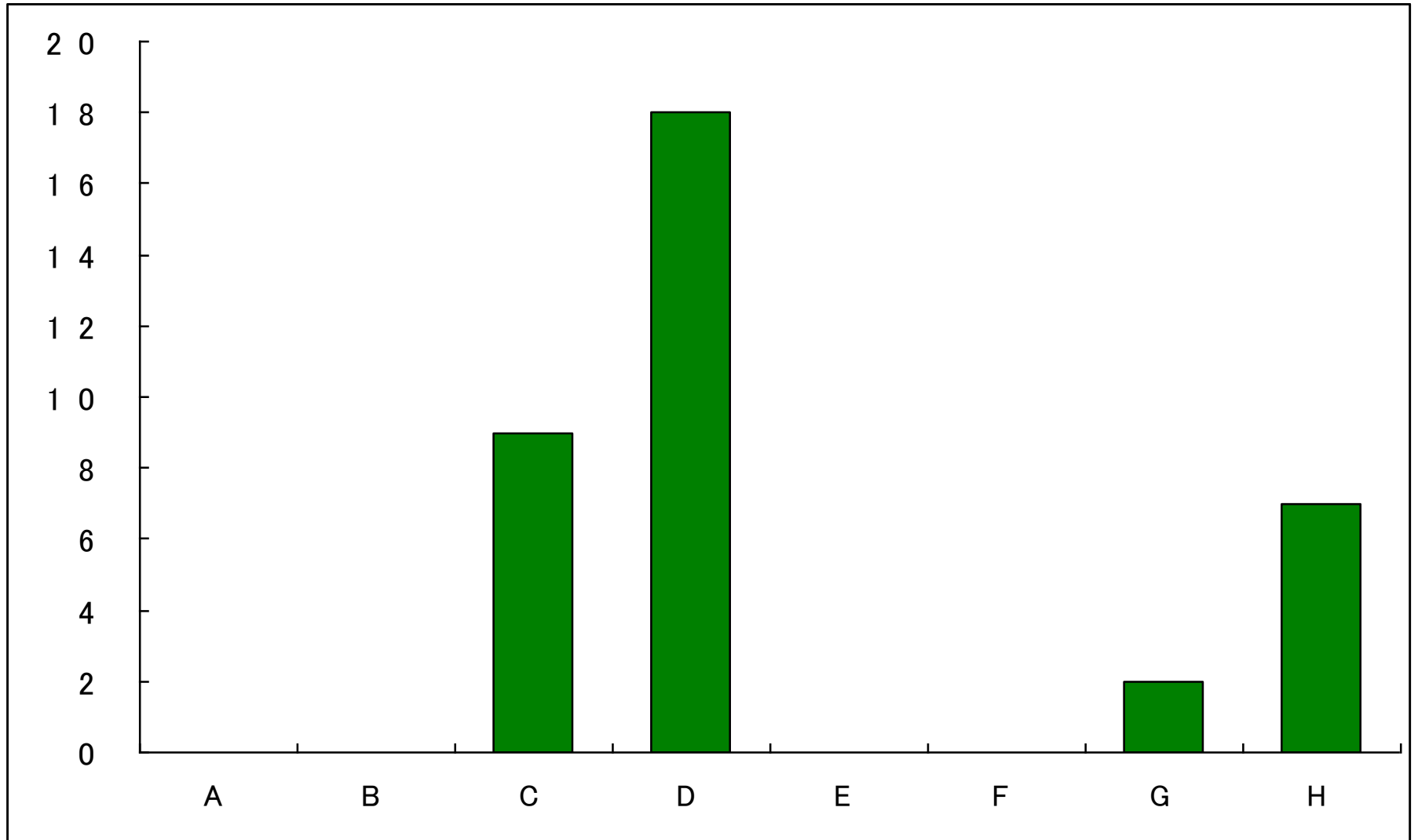
距離 2km
時間 約30分
歩数 3000歩

ごみはゴミ箱へ
ウォーキング
燃やせ体脂肪

ご協力ありがとうございました。



D 12pt ゴシック体



豐美超市

memo

ゴミはもって帰ろうね



まとめ





OGATA
H.School

入道門
この入道門は、奥州の歴史を伝えるために設置された。門の両側に、奥州の歴史を伝えるための石碑が立っている。石碑には、奥州の歴史を伝えるための文章が刻まれている。石碑の文字は、奥州の歴史を伝えるための重要な資料となっている。

奥州の歴史
奥州の歴史は、古くから栄えた。奥州の歴史は、奥州の文化を伝えるための重要な資料となっている。奥州の歴史は、奥州の文化を伝えるための重要な資料となっている。



入野松原のオーキングマップを作りたい

