

大島地区ウォーキングポイント

A 幻の長命寺(想像図)

天正・文禄(1573~1795年)頃、上杉謙信によって建立されたお寺(広さ1万坪)。頻発する川欠けで永住ならず、脇野町→会津→米沢と移転。



B 託善寺と達如上人記念碑

延寶5年(1677年)僧明玄により大島託善寺中興。文政6年(1832年)東本願寺門跡達如上人来越。



C 長谷川邸と石燈

本大島村の大庄屋。戊辰戦争時、西軍本営地となる。錦の御旗が翻った跡に建てられた石燈。5月頃、牡丹の花が見頃となります。



D 長生橋と廣江椿在門

私財を投げ打っての架橋建設。明治9年初代長生橋完成(二本橋)大正4年木橋1本化になる。昭和12年現在の鋼製橋完成。



E 諏訪神社と(旧)大島小学校

明治9年北山清水宅にて開校。明治11年本大島に移る。昭和28年現在の大島小学校が完成。



F 西御蔵と長岡鉄道西長岡駅

牧野領7組の一つ西組の御蔵。大正5年西長岡-寺泊線開通。大正13年西長岡-来迎寺線開通。昭和50年廃止。



G 信濃川河川公園

昭和50年オープン。野球・テニス・サッカー他、自由広場。



H 市営陸上競技場

昭和51年信濃川河川敷に完成。一周400メートルの公道コース。



I 信濃川左岸(さくら堤)

悠久の大河、信濃川は母なる川。東山連峰のパノラマは眺望絶景。四季折々の花と緑に癒されます。自然が豊かで、野鳥の探鳥も可。



J 三島億二郎碑

戊辰戦争後の長岡の復興と近代化に尽くした実業家。戊辰の三傑と云われた人、小林虎三郎、河井継之助、三島億二郎。



K 米百俵の群像

戊辰戦争で焦土と化した長岡のまちの復興に当たり、食べることで、人を育てること(米百俵の精神)を唱え、国漢学校を設立し人材育成を図ったことを称えた記念像。



L ケヤキ並木道

長岡造形大学のケヤキ並木は季節ごとに違った風景を楽しめます。夏は木陰がとても涼しく、秋は紅葉がとてもきれいです。



M 千秋が原ふるさとの森

信濃川のほとりに位置し、近くにハイブ長岡、リリックホール、県立近代美術館があり、色とりどりの季節の草花が咲きそろう憩いの場。隣には花の広場もあり花巡りも楽しめます。



N 古正寺大櫓

長岡市指定文化財(天然記念物)古正寺開基700年以前から自生。蔵王・栖吉の大櫓と並ぶ長岡三大櫓。



O 一里塚遺跡

長岡市指定文化財。旅人の目印として街道の両側に一里ごとに設置した塚。(慶長9年頃~)



手軽で効果バツグン ウォーキング



ウォーキングの健康効果

- 1 大脳を刺激し、老化や認知症を予防する。
- 2 血流を良くし、高血圧を予防・改善する。また、新陳代謝を高める。
- 3 酸素を取り込んで脂肪を燃やし、肥満を予防・改善する。
- 4 血糖値を下げ、糖尿病を予防・改善する。
- 5 善玉コレステロールを増やし、動脈硬化を予防・改善する。
- 6 足の裏を刺激することで自律神経を安定させ、ストレスを解消する。
- 7 骨を丈夫にし、骨粗鬆症を予防する。



運動効果を高めるために

- 肩はリラックスさせ、肘は曲げず自然に、腕を大きく後ろに引く。
- 背筋を伸ばし、胸を張って堂々と歩く。
- あごを引き、目線は遠くの地面へ。
- かかとから着地し、つま先で蹴る。
- 普段より少し速めに。汗ばむ程度のスピードで。
- 呼吸は、1歩ごとに「はく」「はく」「吸う」「吸う」と、足に合わせてリズムカルに。

※ウォーキング前後に準備運動・整理体操を行い、その日の体調に合わせて無理せず行いましょう。(持病がある場合は主治医と相談してからはじめましょう)

ウォーキングシューズを選ぶポイント

自分の足にフィットし、はき心地のよい一足を探しましょう。



楽しく安全に歩くために…

- 歩く前の体調確認は忘れずに!
 - 気候や状況に適した服装で!
 - 適切な水分補給を!
- 防犯ベル
反射材
帽子
防寒具
タオル
水筒やペットボトルなど



1日あたりの平均歩数(ながおかヘルシープラン21、平成28年度調査より)

年代	1日の平均歩数(歩)		これから歩き始める方へ
	男性	女性	
20歳代	8,111	7,424	今よりも 約1,000歩 =約10分 =600~700m 多く歩くことから 心がけていきましょう
30歳代	5,759	6,360	
40歳代	8,708	5,781	
50~64歳代	8,505	8,732	
65~74歳代	8,233	6,379	
75歳以上	5,458	4,885	



大島ウォーキングマップ

① 信濃川健歩コース① 長生橋⇒大手大橋

距離:3.4km 時間:①約50分②約40分 歩数:約3,600歩
 「長生橋―大手大橋」巡りのコースは、史蹟や歌碑などがあり歴史と文化が感じられるコースです。

② 信濃川健歩コース② 長岡大橋⇒大手大橋

距離:5.2km 時間:①約80分②約55分 歩数:約5,500歩
 雄大な信濃川を東西で挟む「長岡大橋―大手大橋」を巡ってみると、いつも新たな発見ができるワクワクコースです。

③ 花と緑の癒しのコース 陸上競技場⇒県立美術館

距離:4.5km 時間:①約70分②約50分 歩数:約5,000歩
 悠久の大河信濃川と東山連峰のパノラマを背景に、四季折々の花と緑が楽しめるコースは、まさに長岡を代表する散歩コースといえましょう。

④ 大島歴史探訪コース 大島本町周遊

距離:2.3km 時間:①約35分②約30分 歩数:約2,500歩
 そのまちに歴史があることは、何事にも代えられない宝物です。一巡りすることで、大島の歴史が全て分かるコースです。

⑤ さわやか田園コース コミュニティセンター⇒喜多町周遊

距離:4.7km 時間:①約70分②約60分 歩数:約5,000歩
 のんびりと西山の山々やさわやかな田園風景を見ながら思いにふけるのもこのコースならではのコースです。

① ゆっくり 15分/1km
 ② 少し早め 10分/1km

