



# 和歌山市

## 健康ウォーク全域マップ

- 全域マップ 1
- ウォーキングの前に 3
- 加太淡嶋街道 浜風コース 5
- 河西・西庄 爽快ウォーキングコース 7
- 手軽に楽しむ 四季の郷コース 9
- 紀州伝統の祭り「和歌祭」コース 11
- 和歌山城寺町周辺 徳川家散策コース 13
- マリーナシティ 潮風ロードコース 15
- 和歌山市主要観光施設一覧 17

### ウォーキングを続けるために

毎日同じ道を決めた時間に歩くこともいいでしょう。  
でも長く続けるためにちょっとした工夫をしてみましょう。

**ポイント  
その1** 仲間を作って歩く

一人で歩くより仲間と歩いたほうが楽しいです。家族やご近所の方と一緒に歩くこともいいでしょう。またウォーキングの団体がありイベントが行われていますので、参加してみるのもひとつの楽しみ方です。

**ポイント  
その2** いろいろなコースにチャレンジ

いつもと違った道を歩くのも楽しいものです。海沿いのコースや山道など、本書のコースを順番にぜひ歩いてみてください。景色が変われば気持ちもリフレッシュします。

### ウォーキングって楽しい。和歌山市を歩こう!

ウォーキングには体調を良くして健康になる効果があります。習慣としてウォーキングを続けると心肺機能を向上させたり、内臓を強くしたり、ストレスを減少させるなど精神状態の改善まで効果があると言われています。またウォーキングは、酸素を取り入れながら運動する有酸素運動です。脂肪の燃焼を進めることから、ダイエット効果もありそうです。

ウォーキングを続けるためには、負担に感じることなく楽しみながら歩くことが大切です。本書をお供に1人で歩いたり、グループで歩いたり、景色を楽しんだり、歴史を学んだり、いろいろなウォーキングスタイルを試して、ぜひ自分に合ったスタイルを見つけてください。