

くらしき まち歩き さと歩き マップ



倉敷市
倉敷地区
倉敷南学区

作成：倉敷南学区愛育委員会
 協力：倉敷南学区栄養改善協議会
 倉敷南学区青少年を育てる会
 倉敷南学区心ほっとサポーター
 大高高齢者支援センター
 発行：倉敷市（令和5年4月改訂）

ストレッチには
けがの防止や
疲れの軽減など
の効果があり
ます。
上手に取り入
れて快適な
ウォーキングに
しましょう。



ウォーキング前

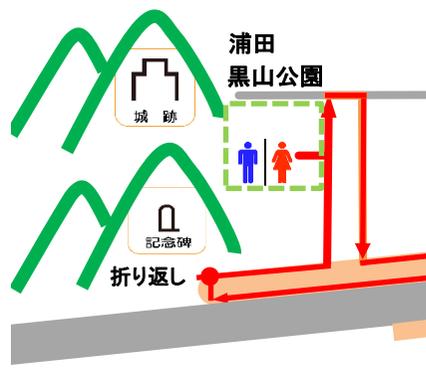


ウォーキング後

疲れた筋肉を
ほぐしましょう。

眠っている体を
起こしましょう。

黒山



みなさんいっしょに
歩きませんか？



- スタンダードコース(3.0Km)
- ライトコース(2.3Km)
- - - チャイルドコース(1.2Km)



倉敷南学区 5000歩 (約3km)

ウォーキング



★ウォーキングをするときの注意

- ①上着は薄く着る(トレーナーやジャケットは出かけるときは着て、体が温もってきたら脱いで腰に巻くなどする)
- ②下半身は厚く着る(サウナパンツにトレーニングパンツなど)
- ③厚手の靴下にウォーキングシューズを履く
- ④冬には手袋をする
- ⑤体調の悪い時や食後は歩かない

★正しい歩き方

- ①頭は垂直に視線は進行方向に
- ②あごを引く
- ③腹部を引き締める
- ④膝を伸ばしてかかとから着地する



始める前と後にストレッチしましょう

体重50キロ、60分間運動を行った場合

消費カロリー	燃焼できる脂肪	運動項目
131kcal	19g	水中歩行(ゆっく)
158kcal	23g	ウォーキング(時速4.0km)
184kcal	26g	自転車に乗る(時速8.9km)
184kcal	26g	ウォーキング(時速4.8km)
226kcal	32g	ウォーキング(時速5.6km)
305kcal	44g	自転車に乗る(時速15.1km)
305kcal	44g	水泳(クロールゆっく)
315kcal	45g	ランニング(時速6.4km)
473kcal	68g	ランニング(時速8.4km)
515kcal	74g	水泳(クロール早い)
551kcal	79g	ランニング(時速10.8km)

ヘルスケア

運動も大切・食事も大切

ご飯お茶碗1杯150g 250kcal	食パン6枚切り1枚 180kcal	バターロール1個30g 95kcal
クロワッサン1個50g 225kcal	茹でうどん1玉250g 265kcal	茹で中華めん1玉180g 270kcal
そうめん・冷麦(乾)100g 360kcal	マカロニ・スパゲティ(乾)100g 380kcal	さつま芋中1本200g 260kcal
里芋中1個50g 30kcal	じゃが芋中1個150g 115kcal	木綿豆腐1丁300g 215kcal
絹ごし豆腐1丁300g 170kcal	油揚げ1枚20g 80kcal	納豆1パック40g 80kcal
バナナ1本120g 100kcal	和牛もも脂身つき100g 245kcal	和牛もも赤肉100g 190kcal
豚もも脂身つき100g 185kcal	豚もも赤肉100g 130kcal	ベーコン1枚20g 80kcal
ウィナーソーセージ1本20g 65kcal	鶏もも皮つき100g 200kcal	鶏もも皮なし100g 115kcal
鶏卵1個60g 90kcal	普通牛乳1パック200g 134kcal	低脂肪乳1パック200g 90kcal

黒山城跡(くろやまじょうせき)

天正年間(安土桃山時代中期1573～1592年)内田丑之助によって築城されたと言われているが定かではない。東高梁川を眼下に望む地に築かれ、今でも土塁、郭、堀が残っている。黒山の地名はかつて太い黒松が多く、山が黒く見えたことから呼ばれたのであろうとされる。頂上からの展望は素晴らしい。「福井の歴史について」小谷 弥 著書より



鴨井熊山(かもいゆうざん)顕彰碑

熊山・鴨井耕太郎は享和3年に児島郡浦田村(現倉敷市)に生まれた。文政5年、20歳で管茶山に師事し、同10年古賀阿庵を介して昌平校北寮に入る。天保8年黒山塾を開いて漢字を近隣の子弟に授けた。安政2年正月から翌3年3月まで、異国船警備のため主君池田氏に従い房州の海岸に赴いた。熊山は管茶山の教えを最も忠実に受け継いだ詩人と言われ、中島の三島中洲も幼少の頃、熊山の薫陶を受けた1人と言われている。翌安政4年6月、郷里浦田の家で没した。享年55歳であった。「鴨井熊山のことなど」小野敏也 著書より



倉敷南小学校(くらしきみなみしょうがっこう)

大高小学校、葦高小学校の分離新設校として、平成20年(2008)年4月に開校した。校章は「七葉笹りんどう」をもとにデザインし、三つの花は今後、共に発展していく「倉敷南」「大高」「葦高」の三校を象徴している。環境、バリアフリー設備を積極的に取り入れている。鉄筋コンクリート造一部鉄骨造3階建 延床面積10,057.30㎡ 敷地面積 約22,500㎡

