

スキマ時間で！ **座ったままストレッチ！** 長時間座ったままで凝り固まった心身の疲れを取り、リフレッシュ！

■ **股関節のストレッチ** 左右交互に2回ずつ



01 浅く座面に腰掛ける



02 右足の膝は曲げたま開脚し、左膝の上に右足首の外側を乗せる



03 上体を左膝に向けて倒し、前屈姿勢を20秒から30秒間維持する

Point
猫背にならないよう骨盤を立てたまま上体は1枚の板をイメージして倒す！

Point
呼吸は止めず、ゆっくりと深呼吸を繰り返しながら

■ **体側のストレッチ** 左右交互に2回ずつ



01 深く座り、背筋を伸ばす



02 左手を上方に伸ばし、肘を曲げ、その肘を右手でつかみゆっくりと引く



03 肘を右にひきながら上体も同じ方向に倒し、左側の体側を伸ばし20秒から30秒間維持する

Point
背もたれにもたれかからないこと

Point
呼吸は止めず、ゆっくりと深呼吸を繰り返しながら

■ **肩関節周りのストレッチ** 左右交互に2回ずつ



01 浅く座面に腰掛ける



02 上体を右にねじり前屈しながら右膝に左肘を乗せる



03 右手を右腿に置き、左肘は右膝に付けたまま正面を向き上体は深く倒す

Point
呼吸は止めず、ゆっくりと深呼吸を繰り返しながら



【問い合わせ先】

湖南省健康政策課
(湖南省保健センター)

TEL 0748-72-4008

事業連携：龍谷大学社会学部 井上辰樹研究室
令和6年度地方スポーツ振興費補助金事業



運動マップとは？

フィールドワーク等作成の様子



すぐに運動したい!と思っていても、どこに・どのような施設やスポットがあるかわからない…。
 だったら、マップに落とし込んでわかりやすく、さらに楽しい!行ってみたい!と思えるようなものを作ろう!
 と、市と龍谷大学社会学部の井上辰樹教授と研究室学生20名が協働で作成しました。
 このマップであなたのまちを散策しながら、自身の運動方法や運動習慣(週一回30分以上)を身につけましょう。



こんなマップです！

誰にでも優しい運動マップ！

学生ならではの視点と女性目線を取り入れた運動初心者、老若男女問わず誰にも優しい運動マップです。

エリア別にプランを提案！

中学校区の4つのエリア別に、女性の具体的な人物像に寄り添ったポイントの運動資源を、テーマに沿って紹介をしています。

地域の新たな魅力発見！

おすすめのスポットは地域をよく知る皆さんから情報収集したものですので、住んでいるエリアでも意外と知らない場所があるかもしれません！

運動しながら四季を楽しむ！

学生が撮影した写真で、行ってみたくなる市内のスポットを紹介しています。四季折々変化する風景や空気を実感しましょう。

主な目線

☒清潔感
 ☒安全性
 ☒多目的トイレ
 ☒無料休憩施設
 ☒自動販売機
 ☒駐車場

マップの活用方法

- 01 お住まいの地域の公共施設や観光資源等の新しい気づきを確認しましょう。
- 02 他のエリアまで少し足を延ばしてみましょう。車で行く場合は、駐車場を確認しましょう。
- 03 公共施設やウォーキングコース等の情報をQRコードからキャッチしましょう。

公共施設予約システムを活用しましょう

市内の公共施設の予約はインターネットでできます。



詳しくはこちら



からだ測定スポットやスマホ専用アプリを活用しましょう

市では専用アプリと体組成と血圧データが連動する仕組みで健康管理ができます。



詳しくはこちら

準備運動をしよう！

ウォーキングやランニングなど運動やスポーツを安全に実施するために、必ず行いましょう。全3種目でおよそ1分間の準備運動にまとめています。ぜひ取り入れてください。

01 その場跳び

8呼間 × 2回

上肢の力は抜いて、上方にリズムよく軽く跳びます。膝を緩めて着地の衝撃を上手に吸収しましょう。



湖南市の運動資源がギュッとつまっています！

マップの見方

- 運動ができる公共施設「建物」「都市公園」や主な「ウォーキング・ハイキングコース」、運動しながら楽しめる「観光スポット」などエリアごとにわかります。
- 公共施設でできる主なスポーツや市内を彩る代表的な風物詩「 サクラ」、「 モミジ」、「 ホタル」の名所がわかります。四季の風景を楽しみながら歩けば、意識しなくても自然と健康になれるます。
- マップの詳細情報を知りたい時は、QRコードを読み取って関連するマップデータをダウンロード、または、公共施設に置かれているものを確認して、自分に合った運動をしましょう。

湖南市観光協会



ぶらりこなん
(観光MAP・パンフレット)

健康づくり湖南推進協議会



ちょっとウォーキング
(エリア別コース)

湖南市スポーツ協会



スポーツに関する団体・サークル、イベント情報

湖南市地図情報サイト



KONANMAP

BIWA-TEKUアプリ



歩数で健康ポイントが貯まり
景品に交換ができます。

湖南市のオススメプロモーション動画

●市全域



●湖南三山



02 脚の屈伸運動

8呼間 × 2回

膝に手を当て、脚の屈伸を行います。2呼間ずつ脚の曲げ伸ばしを行います。



03 体の回旋運動

8呼間 × 4回

脚は広く開いたまま、上体を大きく回します。8呼間で1回転、左右交互に行います。



歴史を感じ、子どもとめぐる三雲ツアー

甲西チーム



わたしたちが提案します！

- COMMENT -

三雲エリアは、旧東海道をはじめ城跡や寺社などの歴史や自然が豊富で、普段運動をしていない女性でも子どもと一緒に楽しみながら歩くことができます。普段の生活に運動を取り入れたい！自分が住んでいるところの歴史について知りたい！そんな方におすすめです。

また、エリアの南には、国の天然記念物の「平松のウツクシマツ自生地」や連続テレビ小説の1シーンにもなった三雲城址からの夕焼けの眺望など魅力的な場所があります。難易度ごとの3つのプランから自分に合うものを取り入れてください！

■ 子どもと一緒に遊んで運動できるコース 難易度★☆☆

森北公園で一緒に外周を歩くことや遊具で遊ぶことができます。また公園付近には図書館やスーパーもあります。

■ ウツクシマツ散策コース 難易度★★☆

国の天然記念物である「平松のウツクシマツ自生地」で、特別な松の形状を見ながら美松山を散策することができます。

■ 近江の歴史と絶景をめぐるコース 難易度★★★

猿飛佐助が修行したとされる三雲城跡や、落ちそうで落ちない八丈岩を見ることができます。歴史探訪や絶景を目指して頑張りましょう！！



実際に歩きながら運動プランを考えました！

Plan

大学生が運動プランを提案！

01 元気な子どもと公園で運動！



公園内外周で
約14kcal消費！！

森北公園には遊具だけでなく、1周約300m(約14kcal)のウォーキングコースもあります。子どもと公園で存分に遊ぶことができます。スーパーが近くにあるため、買い物ついでに運動しましょう！

02 日本でここだけの景色を散策！



往復で
約108kcal消費！！

ウツクシマツを見ながら美松山を散策しましょう(甲西駅から約1.2km)。山を散策することで足腰の筋力が鍛えられ持久力向上の効果が見込めます！広場もありウツクシマツに見守られながら子どもやペットと遊んでみてはいかがでしょうか。

03 苦勞の先に…



旧青少年自然道場跡地の駐車場から三雲城跡入口まで600m、落ちそうで落ちない合格祈願スポットの八丈岩や、戦国時代に思いを馳せながら城跡周辺を散策し、頂上(標高330.9m)まで。夕方なら連続テレビ小説「スカーレット」の夕日が見られるかも！

往復で
約126kcal消費！！

野洲川親水公園 P 人 人



1周約3kmのラン&ウォークができるコースがあります。広い芝生があるので、子どもやペットを連れてかけまわるのはいかがでしょう！

ラン&ウォーク、サッカー、ソフトボール、ゲートボール、グラウンドゴルフ

国スポ、障スポ2025会場

総合体育館 P 人 人 人 人 人



室内だから雨の日でもいろいろな運動が楽しめるので、すぐに運動を始めたい人にはベスト！大アリーナ2階の観客席周辺のランニングロード(1周約180m)でラン&ウォークができます。トレーニング室ではエアロバイクやダンベル・バーベルなど筋力トレーニングもできて利用料金が高い！(使用料(市内):平日200円、土日祝250円、シャワー室100円)

バスケットボール、バレーボール、卓球、バドミントン、卓球、剣道、柔道、トレーニング室、ランニングロード



野洲川運動公園 P 人 人



テニス、野球、サッカー、ソフトボール

近江富士三上山や春には桜の並木道(遊歩道)を見ながら運動ができるリフレッシュスポットです。【ウォーキングポイント！】桜のシーズンには、野洲川運動公園～野洲川親水公園の市街(最短で約1.2km)を歩くことをお勧めします。川沿いの歩道には桜並木でピンク色です。

サンビレッジ甲西 P 人 人 人 人 人



テニス、サッカー、ソフトボール

本格的なテニスコートと広い多目的に利用できるグラウンドがあり、ナイター照明が完備されているため、夜間も運動が楽しめます！建物内には、更衣室や休憩ホールもあるので、ホールで友人とまったりしてから、こころと体をリフレッシュすることができます。



石部チーム

Sports with nature

～ 自然との共生と健康～

- COMMENT -

わたしたちが
提案します！

石部エリアはたくさんの自然を感じ、周りの景色と共に楽しく運動できると感じさせてくれる魅力的なエリアです。ウォーキングを通して自然と触れ合うことで、体力面だけでなくこころのリフレッシュといったメンタル面の両面から健康維持ができます♪子どもと一緒に楽しく安全に過ごせる場所や施設が整っていますので、幅広い世代の人たちにとって日常的に運動をするきっかけを与えてくれます！

■ 親子で楽しむ公園アクティビティ！

じゅらくの里では、芝生の上でのかけっこや子どもが楽しく遊べる遊具もあります。また気軽に運動もでき、親子の絆も深まります！

■ ママ友と一緒にハイキング！

初心者向けのハイキングコースのほかテニスコートや体育館など幅広い運動ができる施設があります。たまにはママ友とともにリフレッシュ！楽しく健康維持しましょう！

■ 家族で一緒に自然散策！

週末には自然豊かな散策コースでウォーキングやピクニックが楽しめます！親子で自然を観察しながら体を動かし、健康的な時間を過ごしましょう！



実際に歩きながら
運動プランを考えました！

Plan

大学生が運動プランを提案！

01

じゅらくの里で
子育てママも笑顔に！



施設内
外周で
約36kcal
消費!!

じゅらくの里の風景を楽しみながら1周歩きます。食事処や室内の休憩場も完備されており、子どもと安心安全に過ごすことができます。また手ぶらでキャンプもでき、子どもと一緒に鯉の餌やりも体験できます。広い芝生広場ではピクニックもおすすめ！春には芝生広場を囲む満開の桜を満喫できることですよ！(1周約800mの消費カロリー:約36kcal)

02

雨山文化運動公園で
ハイキングしながら歴史を学ぼう！



ハイキング
コースで
約180kcal
消費!!

全国森林浴の森百選に選ばれている臥龍の森は、全長4kmにわたり、145分の1スケールで歩く東海道五十三次をイメージしたウォーキングコースとして親しまれています！森林浴でリフレッシュしながら親子で東海道五十三次を歴史探訪してみよう！3つのview pointのうち「龍神の峰(標高280.7m)」ではシャッターチャンスも！

03

常楽寺・長壽寺
2つの国宝を渡り歩く！



常楽寺～
長壽寺で
約63kcal
消費!!

湖南三山のうち2つのお寺がエリアにあります。桜・青もみじ・紅葉など四季折々の花木や棚田など素晴らしい風景を歩きながら楽しむことができるオススメのプランです(約1.4km)。特に素晴らしい紅葉の季節では写真映えすること間違いなし！(常楽寺から長壽寺までの消費カロリー:約63kcal)

里山しょうらい公園



施設に備え付けの健康器具、山の傾斜に子どもが遊べるターザンロープ、カブトムシの形をした遊具があります。青々とした芝生の広場でピクニックもできます♪公園周辺は散策道があります(1周約500m)。近くの川は蛍が出るスポットで、のんびりと散歩できる歩道があります。

旧東海道



東海道51番目の宿場「石部宿」の風情を感じながら、時間を贅沢にそぞろ歩くことをお勧めします。石部駅からスタートし、石部宿西縄手跡～田楽茶屋～いしべ宿駅まで約1.2kmです。道中でイチゴや栗など季節の「大福」や、文化庁認定100年フード「石部のいもつぶし」でエネルギーをチャージ♪さらに石部コミュニティセンターまで足を延ばせば全長2.5kmです。



田楽茶屋で食べられます！



Plan
02

雨山文化運動公園

雨山総合グラウンド
雨山体育館
石部宿場の里
雨山キャンプ場
雨山テニスコート

入ロやグラウンドまわりの
ツツジ、サツキは
5月中旬頃が見頃！

龍神の峰ビュースポット！



100年フード
石部のいもつぶし



田楽茶屋

石部宿
西縄手跡

石部駅

吉御子神社

いしべ宿駅

湖南省役所西庁舎

石部まちづくりセンター

石部軽運動場

石部保健センター

石部コミュニティセンター

十禅寺緑地公園

桜がいっぱいのお花見スポット。
遊具も充実!!

吉姫公園(あけぼの公園)

あずまやがありちょっとした散歩ができる！
梅の花もきれい。

石部南まちづくりセンター・運動場

常楽寺

長壽寺

紫雲の滝

阿里山

臥龍の森

吉姫神社

丸山運動場

野球、ソフトボール、
グランドゴルフができる

Plan
01

じゅらくの里

遊具が充実したお花見スポット！
鯉の餌やり、キャンプ場もあります。

秋には紅葉のライトアップも！

イベント情報

地域情報
じゅらくの里
Instagram
石部南まちづくりセンター
Instagram



Plan
03

常楽寺～(1.4km)～長壽寺～(1.3km)
～東寺棚田のコース

雨山文化運動公園



ハイキングコース、テニスコート、体育館、グラウンドや歴史・文化にも触れられる施設があり、多様なニーズに応えられる魅力たっぷりの施設です。少しハードに、激坂600メートル標識までがんばってランニング！筋肉痛間違いなし！



イベント等の情報はこちら▶

ラン&ウォーク、野球、サッカー、ソフトボール、テニス、バスケットボール、バドミントン、卓球、バレーボール

十禅寺緑地公園



木製遊具やジャングルネットなどの充実した遊具があり、子どもを遊ばせながら遊歩道を散歩したり、山の傾斜を利用して少し足に負荷をかけながら運動しましょう。

長壽寺と棚田、昔ながらの街並み



長壽寺を少し下ると美しい棚田を臨むことができます(全長1.3km)。その昔、長壽寺のイチヨウが色づいた時を目安に稲刈りをしたと言われていました。また、昔懐かしい雰囲気が残る街並みはノスタルジックな気分させる絶好の映えスポットです。

菩提寺・岩根エリア

Bodaiji & Iwane

自然や歴史を感じながら 親子で運動しよう!

甲西北チーム



わたしたちが
提案します!

— COMMENT —

甲西北エリアは、公園やお寺など魅力たっぷりな場所がいくつもあります! まちづくりセンターでは子ども服の譲渡会やふれあいイベントなど、子どもがいるお母さんに魅力的なエリアで、「少し運動が苦手だな」「続かないな」と感じている

お母さんにぴったりの運動プランを考えました!! 子どもの送り迎え後や買い物したついでに運動ができるため、普段運動習慣がない子どもがいるお母さんにとてもおすすめです。

■ 買い物、ランチ、カフェに行ったついでに運動しよう!

農産物などの直売、農園、レストランなど魅力がたくさんある「HAT」と「ここぴあ」がおすすめです。日常的な買い物のついでに、畑や田んぼの風景で日頃の疲れを癒しましょう。

■ 寺社仏閣×地域まちづくりセンターで楽しみながら運動量アップ

古くは奈良時代に建立され、のちに再建された西應寺(さいおうじ)や周辺の歴史あるお寺や神社を探访すること、サークル活動の盛んな地域まちづくりセンターのコラボレーションをおすすめします。両者が近くに位置している地理的利点を活用しない手はありません!

■ 子どもと一緒に遊びながら運動しよう!

菩提寺方面からアクセスできる希望が丘文化公園がおすすめです。大規模なアスレチック、テニス、パターゴルフなど運動できる施設が多く、川遊びやキャンプなど様々な楽しみ方ができます。



実際に歩きながら
運動プランを考えました!

Plan

大学生が運動プランを提案!

01

子どもの送迎ついでに
運動を気軽に取り入れよう!



商業施設内の
通路を歩いて約2km
約90kcal
消費!!

こども園に入る前の小さな子どもたちを気軽に遊ばせることができる岩根子育て支援センターに出かけた後、ママ友と「HAT」でカフェ。ついでに、隣の農園でひまわりなどの季節を感じられる草花を見ながら、子どもが退屈しないように散歩しましょう。広い商業施設があるので、ウインドショッピングを隅から隅まで楽しむのもアリです。

02

きれいな庭園を
見ながら運動しよう!



西應寺から
菩提寺まちづくりセンターまで
約1.2km
約54kcal
消費!!

西應寺は枯山水庭園が美しく、また、花の寺とも呼ばれ年中花木が楽しめます。特に紅葉はとてきれいで映えスポットです! 境内を巡った後、市街を通過して菩提寺まちづくりセンターまで徒歩で移動してサークル活動に参加し運動するのはいかがでしょうか。

03

1つの場所を楽しみつけて、
充実した一日を!



滋賀県希望が丘文化公園の南ゲートからフィールドアスレチックに徒歩で移動します。『依藤太の百足退治コース』(所要時間約80分)で、親子で遊びつくしましょう。(徒歩で約1km・約45kcal+アスレチックコース1時間:350kcal)

徒歩で約1km
約45kcal
消費!!



希望が丘文化公園まで
約2kmの川沿いコース

希望が丘文化公園施設内道路までの片道2kmのコースは、花木のトンネルを抜けて行くコースです。足元は土や葉っぱで柔らかく、所どころに苔もあって冷んやり涼しいオススメのコースです。

Plan 03

湖南市、野洲市、竜王町にまたがる豊かな自然に囲まれた大型文化公園です。
希望が丘文化公園



菩提寺山からの絶景スポット



西應寺の庭園を臨みながら登山道に入ります。登山口は本堂の裏手にあります(上りで約25分)。その他、主な登山口は菩提寺まちづくりセンター、和神神社、菩提寺の他、菩提寺運動広場や石造多宝塔、閻魔像・地藏尊像(三体)がある歴史の小径からも上ることができずのでぜひ制覇してみてください!



十二坊ハイキング・
トレイルランコース

十二坊温泉ゆららの近くにある登山口駐車場を拠点にして、たくさんの観光資源に触れながら岩根山(十二坊)に登るもよし! 市街に下るもよし! 自然と運動ができます。

ポイント

- 1 美しい! 湖南三山の一つ国宝善水寺(下りで約30分)
- 2 圧迫! 像高4.3mもある巨大な車谷不動磨崖仏(下りで約10分)
- 3 絶景! 登山途中には胸キュンなハート形の蔓あり! 十二坊山頂(標高405.1m)を目指そう(上りで約45分)
- 4 健脚自慢のあなたにはトレイルランコースがお勧め! ①~③を制覇してさらに正福寺林道を突き進めるコースは全長22kmです。十分な食料・飲み物の装備をお勧めします。
- 5 十二坊温泉ゆららで癒されてリフレッシュ! 夏季限定のプール、人気のファミリーキャンプ場もあります!

頂上から市内を臨める絶景スポットがある展望台あり(下りで約5分)



岩根山(十二坊)
ハイキングマップ



十二坊
トレイルコース

思川沿いの桜並木

思川沿いの歩道は川や広大な田園風景を臨みながら、四季折々の風景を楽しめます。特に春は千本桜がとてキレイで、ライトアップもされます!



プライベート充実!

運動ルーティーン in 日枝

- COMMENT -

日枝エリアは、多目的に使える広い公園や夜遅くまで運動ができるトレーニング施設、歩道脇にベンチが設置されているからホスピタリティを感じられ、特に運動したいと思う働く女性にとって優しさがあります。このような日枝の施設の

魅力を十分に生かした運動プランを実践すれば、日頃忙しい女性のプライベートがより充実すると思います。何かしたいけど何をすればいいのかわからない… そのあなた!ぜひあなたの日常にプラスしてみてください!



わたしたちが提案します!

田代が池公園で子どもと遊びながら運動!

エリア内で特に広くてきれいな公園ですので様々な遊びができます。公園を一周するだけでもかなりの運動になります。

仕事終わりにちょこっと筋トレ!

市民学習交流センター(サンヒルズ甲西)では夜10時まで、豊富なトレーニングマシンを使うことができます。

日枝エリアのパワースポットまでウォーキングしよう!

日枝神社の夫婦杉はパワースポットと言われています。日頃のストレスで擦り切れたところにパワーをチャージしましょう!



実際に歩きながら運動プランを考えました!

Plan

大学生が運動プランを提案!

01 田代が池公園で遊ぶ



1周大きく歩いて
約30kcal消費!!

とても広い公園なのでサッカー、バドミントン、鬼ごっこなど様々な遊びができます。子どもと一緒に遊んで疲れたら、近くの市民学習交流センターで休憩してみたいかながらう。遊歩道でつながる高台から田代が池公園を一望して、手始めに一周歩いてみよう!

02 市民学習交流センター(サンヒルズ甲西)でトレーニング



トレーニング30分で
約110kcal消費!!

朝9時から夜10時まで使えて、平日1時間150円でお安くトレーニングルームを利用できます。仕事終わりなどサッと運動することができるので、忙しい方におすすめです。エアロバイク、ランニングマシンもあり、有酸素運動も合わせてできます。

03 日枝神社参拝後、日枝あおい公園で遊ぶ



パワースポットの日枝神社から日枝あおい公園まで歩きます。コースは車の交通量が多い歩道ですが、岩根山を横目に自然を感じながら歩くことができます!また、遊具が豊富な日枝あおい公園で子どもと遊ぶことで更に運動効果が得られます。

徒歩2.1kmで
約95kcal消費!!

ピックアップコース

茶釜川周辺ウォーキングコース



下田南交差点から梅影町交差点まで約1.4kmの茶釜川沿い〜の瀬公園、田代が池公園前を歩くコースは1周約3kmです。茶釜川沿いの桜は見応えがとてもあります。その他、つつじ、南天など四季折々の花木が楽しめます。歩道が広くベンチもたくさんありますので、疲れたら無理せず一休みしましょう。

映えるベンチの紹介です!



田代が池公園



水戸公園

鉄拳動画第2弾の舞台にもなりました

下田商店街(ゑびす町、本町、朝日町)



動画はこちら



下田南交差点の「下田商店街入口」看板から旧茶釜川沿い〜祖父川沿い雷古公園散策コースは約1.3kmです。川を挟んで商店や民家が立ち並んでいて、橋がとて多い下田商店街のエリア。昔は映画館もあってとてもにぎわっていたそうです。その様子は、鉄拳動画「こころの健康がはぐまれるまち」第2弾で描かれています。地域の方が応募された思い出エピソードなど7つの実話を集めて創作されました。昭和時代の下田小学校や下田商店街のまちなみが描かれています。必見です!

上を向いて歩こう!看板紹介



江戸時代から続く県指定伝統的工芸品「正藍染」

キレイで室内も明るく、マット・有酸素・筋トレと幅広くトレーニングもできる! 負荷も調整できるので、女性にもおすすめ!

市民学習交流センター(サンヒルズ甲西)

トレーニングルーム 1時間 平日150円、休日200円
9:00~22:00(最終受付21:00)

水戸コミュニティセンター

水戸体育館

日枝あおい公園



田代が池テニスコート



Plan 01

田代が池公園
とても広い公園!
あずまやがあり休憩にも◎
犬のベンチが可愛い!



公園近くの界川、茶釜川と合わせて
約1000本の桜が圧巻です!

にぎり池自然公園 P 林 園 人



大きな池で野鳥が泳いでいたり、四季の花木が心を和ませてくれます。魚釣りをする人、マチングの練習をする学生、仕事の休憩に立ち寄る人、犬の散歩をする人。利用者が思い思いに過ごすことができる憩いの場所です。あずまやでちょっと一息つきながら、公園の周回約1kmをウォーキングしましょう。

水戸体育館 P 林 園 人



卓球やバドミントンができるので、家族やグループなど少人数で楽しめます!予約してから利用しましょう。

バレーボール、バスケットボール、バドミントン、卓球