

豊田のトリムコース 歩こう!走ろう!トリム豊田 (下関市)

知っ得情報! 豊田のトリムコース

- ・ 駐車場: 有り
- ・ トイレ: 有り
- ・ 所在地: 下関市豊田町西市
- ・ 距離: 全長 5 km

今回は、「健康やまぐちサポートステーション」に掲載されているウォーキングコースから、「豊田のトリムコース~歩こう!走ろう!トリム豊田~」を歩きました。

コース途中に距離表示が設置されているので、歩く時のペース配分等に利用できますよ!

■ウォーキングで、「目指せ!健康増進」

ホームページに掲載されている地図には、スタート地点付近に目印となる建物等がなかったため、まずは車で付近を走り、看板等がないか探すことから今回の取材は始まりました。

下関市立豊田中央病院前の道を菊川町方面にしばらく進むと、右手に白色と緑色の看板が設置されているのを発見!ここには駐車スペースがないため、近くを流れている木屋川そばの駐車場に車を止め、看板まで歩きました。

看板には、健康・体力の向上を目的として設置されたコースということで、歩き始める前の注意事項や、歩く時のペース配分等について詳しく紹介されていました。

記載されている内容を読んだ後、5 km完歩を目指して出発です!



トリムコースの看板を発見!

看板から見えるこのかわいらしい建物は、駐車場にあるトイレでした!



■充実した案内表示

スタート地点となる路面には、「スタート」「ゴール」の文字が書いてありました。左図の白矢印方向に歩き始めます。

コース自体は幹線から外れた道なので、車どおりはそんなに多くありませんが、車道と歩道が分かれていないため、注意しながら歩く必要があります。歩く時はくれぐれも車にご注意ください。

しばらく歩くと、かわいいイラスト付きの表示を発見しました!この距離を示した看板はところどころに設置されているので、これを参考に、自分の歩行距離とペースを確認しながらウォーキングすることができますよ!

■リラックスウォーキング

取材当日はとても天気がいよ以上に暖かく、まさに「ウォーキング日和」という言葉がぴったりの一日でした。

途中、春の七草のひとつ、「ナズナ」を見つけました。可愛らしい小さな白い花に、春の訪れが近いことを感じます。

晴れ渡った空の下、豊田町の山並みを遠くに望みながら歩いていると、心身の疲れが癒されるのを実感します。日頃は仕事でパソコンを使う時間が長いので、遠くの景色を眺めることで、酷使している目を休ませることができ、リラックス効果「大」のウォーキングでした。



■ウォーキングのお楽しみ

ウォーキングすることの楽しみは、人それぞれだと思いますが、私の楽しみは、道すがらふと気づく小さな「発見」をすることです。

特に、どこに行っても楽しみなのが「マンホール」。絵柄がその地域をよく表していて、見るだけで楽しくなります。これまでもいくつか紙面上でご紹介したことがありますが、今後もマンホールコレクションを「けんこう散歩道」でみなさんにご披露していきたいと思ひます。

ちなみに、今回の取材の「My発見」は、
五線譜の上の音符のように並んでいる電線上のすずめ
巨大なユズの木
前出のマンホール(さすが、ホテルの里 豊田町)
でした。

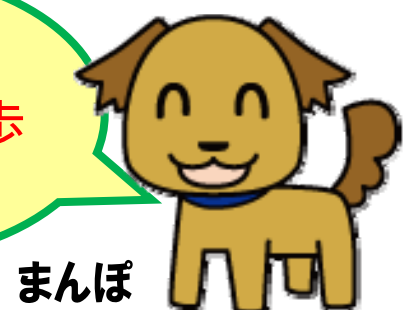


気分転換に最適な今回のコースは、アップダウンの少ない道なので、ウォーキング初心者の方にもお勧めできるコースでした。

しばらく寒い日が続くそうなので、家に閉じこもりがちの方も、晴れた日は外に出て、自然を満喫しながらの「リラックスウォーキング」を試してみたいはいかがでしょうか。

ただし、厚着のまま歩いて汗をかくと、あとでからだがかたくなるので、風邪をひかないように、脱ぎ着しやすい服装で調整する等の対策をお忘れなく。

約1時間半歩いて
7,290歩
でした!



まんぼ