

楽しくなる

ウォーキンググッズ

ウォーキングは専用の道具なしに始められる気軽な運動です。さらに運動効果を高めるため、楽しむため、継続するためのグッズがあると、継続の助けになります。

効果的

リュック、ウエストポーチ

手に何も持たないほうが歩きやすいです。バッグを持つなら左右バランスが良いリュックやウエストポーチがおすすめ

靴、インソール

自身にあった靴やインソール(中敷き)を使うと運動効果が高まるとともに、けが防止や疲れ防止につながります。

開いて 安全・便利グッズも見る

便利

スマートウォッチ・歩数計

腕に着けるスマートウォッチや歩数計は、身に付けている時間すべての歩数がカウントされるので、正確な歩数に近づきます。

外の音も聞こえるイヤホン

通常のイヤホンは周りの音が聞こえずらく、事故のもとです。イヤホンを使う場合は周りの音が聞こえる「オープンイヤータイプ」や「外音取り込みタイプ」を。

ウォーキング用ポール

スキーのストックに似た形状。運動効率の上昇と姿勢の改善の効果があります。

安全

反射材・ピカピカグッズ

早朝や夕方以降は、反射材や光るグッズを身に付けて交通事故対策を。

反射材たすき、アームバンド、ネックライトなど。

コラム4
楽しくなるウォーキンググッズ

04



黒浜地区3

黒浜沼さわやかコース

黒浜沼駐車場→堀の内遺跡→元荒川土手→笹山地区
→黒浜沼→黒浜沼駐車場

6.2km/2時間00分



- 1 ウォーキングアプリ「ALKOO」をダウンロード
- 2 アプリホーム画面の「コバトン ALKOO マイレージ」のパナーから会員登録
- 3 歩数でポイントがたまり、抽選にて賞品が当たります



蓮田市健康づくり推進員作成 令和6年5月 第2版発行

はすぴいおさんぽマップを歩いた日や時間を記録できる記録用紙がコース No.09 裏面にあります。

④ 黒浜沼さわやかコース

所要時間 2時間 00分 歩行距離 6.2km

- 1 黒浜沼駐車場 **P**
▼ 1,000m
- 2 堀の内遺跡 黒浜館跡
▼ 600m
- 3 土手入り口
▼ 1,100m
- 4 パサール蓮田 **P** **♿**
▼ 1,200m
- 5 元荒川から笹山へ
▼ 1,900m
- 6 黒浜沼
▼ 400m
- 1 黒浜沼駐車場 **P**



②堀の内遺跡黒浜館跡
戦後時代、岩槻城主太田山業資正の家臣野口多門の屋敷跡。平成30年、道路工事の際に埋蔵銭が出てニュースとなった。

③→④元荒川の土手
気持ち良い風を受けながら歩くことができます。川辺にはシラサギがいることもあります。

④パサール蓮田（蓮田SA）
2019年7月に開業した蓮田サービスエリアの商業施設。一般道から入ることができます。トイレ休憩、食事や買い物も楽しめます。各県の名産がそろっており、旅行気分♪

⑤→⑥田園風景
空気が澄んだ冬の晴天には富士山が大きく見られます。遮る建物がなく、春から秋には田園風景も美しいです。

⑥黒浜沼、弁天社
バードウォッチングスポット。キジが住んでいる。ケンケンという鳴き声が聞けるかも。近くの弁天社には美しい藤棚があります。