



みどころ

目に良し

足に良し

ところに良し

# 港区ウォーキングマップ

ウォーキングをする時のポイント

ポイント1

ストレッチやラジオ体操をしてからウォーキングをしよう!!

ポイント2

その日の体調に合わせて、運動の量や強度は調節しよう!!



初級者コース	コース内容	距離	所要時間 (歩幅80cm)
1. 波除山コース	「港区民センター」⇒「波除公園」⇒「弁天町地下通路」⇒「港区民センター」	2.5km	45分
2. さくら通りコース	「港区役所」⇒「桜通り」⇒「磯路公園」⇒「市岡中学校」⇒「港区役所」	2.5km	45分
3. 甚兵衛渡船場コース	「港区役所」⇒「甚兵衛渡」⇒「市岡下水処理場」⇒「港区役所」	2.1km	38分
4. 天保山コース	「八幡屋公園」⇒「千舟橋」⇒「中央突堤」⇒「天保山」	3.1km	57分
5. 近代建築・夕陽コース	「天保山公園」⇒「港住吉神社」⇒「築港小学校」⇒「築港高野山」⇒「中央突堤」⇒「天満屋ビル」⇒「商船三井築港ビル」⇒「天保山公園」	3.2km	58分

上級者コース	コース内容	距離	所要時間 (歩幅80cm)
① 波除山コース + 弁天波除・安治川トンネルコース	「港区民センター」⇒「波除公園」⇒「安治川トンネル」⇒「波除公園」⇒「弁天町地下通路」⇒「港区民センター」	4.4km	82分
② 波除山コース + 弁天・田中・八幡屋公園コース	「港区民センター」⇒「波除公園」⇒「弁天町地下通路」⇒「港区民センター」⇒「弁天」⇒「田中」⇒「八幡屋公園」	4.7km	85分
③ さくら通りコース + 池島公園コース	「港区役所」⇒「桜通り」⇒「磯路公園」⇒「市岡中学校」⇒「港区役所」⇒「市岡下水処理場」⇒「福崎」⇒「水道橋」⇒「池島公園」	4.7km	85分
④ 甚兵衛渡船場コース + 池島公園コース	「港区役所」⇒「甚兵衛渡」⇒「福崎」⇒「水道橋」⇒「池島公園」	3.4km	62分
⑤ 天保山渡船場コース	「天保山渡船場前」⇒「ユニバーサルシティ駅」⇒「天保山渡船場前」	4.8km	90分



# ウォーキングのみどころ

## 1 波除山コース

昔の波除公園は広い田畑だったんだね！



弁天東公園の「波除山跡」は、新田開港に先立ち築いた山です。波除公園には「市岡新田会所跡」もあり、港区の歴史を感じながら歩くことができるコースです。

## 2 さくら通りコース

磯路地域の人達がお世話しているよ！



磯路にある桜通りは春には約100本の桜が800メートル続いて綺麗に咲き、秋には紅葉と季節折々に楽しみながら歩くことができるコースです。

## 3 甚兵衛渡船場コース



船は日中15分間隔で運行しているよ！



甚兵衛渡船は、尻無川で港区福崎と大正区泉尾を結ぶ渡し船です。大正区から眺める一味ちがった港区を体感できるコースです。

## 4 天保山コース

大阪港築造の功労者、西村捨三さん像！



天保山は日本一低い山！



八幡屋公園内から出発して、千舟橋を渡り築港の名所の1つである中央突堤にある「ダイヤモンドポイント」で潮風を感じながら天保山まで歩くコースです。

## 5 近代建築・夕陽コース



大阪港で夕陽が一番キレイなところだよ！



築港の名所である、「天保山」「赤レンガ倉庫」「港住吉神社」「築港高野山」「天満屋ビル」「商船三井築港ビル」を巡ることができるコースです。

## 1 弁天波除・安治川トンネルコース



安治川を横断できるエレベーターだよ！



安治川トンネルは、エレベーターを使って地下通路で西区と此花区をつないでいます。川の下をウォーキングできるコースです。

## 2 弁天・田中八幡屋公園コース

ジャカランタは芝生広場・グリーンヒルズ等に咲いているよ！



八幡屋公園は樹木・花が綺麗に咲き気持ちよくウォーキングできるコースです。6月には世界3大花木の1つである「ジャカランタ」が綺麗に咲きます。

## 3 4 池島公園コース

「勝利の女神像」は港区の水害対策の象徴だね！



福崎と池島をつなぐ水道橋は橋の下に水道管があることが名前の由来といわれています。池島公園にある「勝利の女神像」は盛土事業完了を記念したものです。

## 5 天保山渡船場コース

船は日中30分間隔で運行しているよ！



天保山渡船場に乗り、川風を気持ちよく感じながら船に乗り、ユニバーサルスタジオジャパンの緑豊かな外周通路をウォーキングするコースです。

# 港区ウォーキング情報

## ウォーキングを続けることで期待できる効果



日常の活動範囲が広がるよ

精神的ストレスの解消になるよ

体力のある身体が作れるよ

骨粗しょう症の予防になるよ

生活習慣病の予防や改善に効果があるよ

## 正しいフォームでの歩き方

目線はまっすぐ、15m前方へ軽くあごを引く

お腹を引き締めて胸をはる



頭は揺らさず、安定させる肩の力を抜いて背筋をのばす

肘は軽く曲げて、リラックスして肩甲骨を動かすことを意識して腕をふる

つま先から蹴りだして着地はしっかりかかとから

## 正しい靴の履き方

1 靴下のシワやヨレをのばして、靴の中を確かめながら靴をはきます。



2 地面に足裏全体をピッタリつけた状態で、靴ひもを軽く結びます。



3 結び目がゆるまないように靴ひもを引っ張りながら、「トントン」と2~3回かかとをつき、さらに靴ひもを引っ張り、足首をしっかり固定させます。



4 前かがみになった状態で爪先を曲げながら靴ひもをしっかりと結びます。靴の足の曲りや足首の動きを理想的にサポートしてくれます。



## 靴の選び方ポイント

- ・軽くて通気性のよいもの
- ・ひも結びの靴
- ・つま先部分に1cm程の余裕がある。
- ・靴底には適度な厚さとクッション性がある。



港区を歩いてみよう♪