

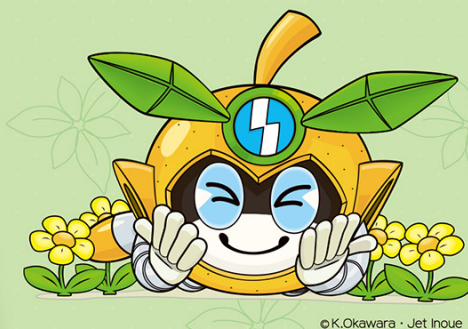
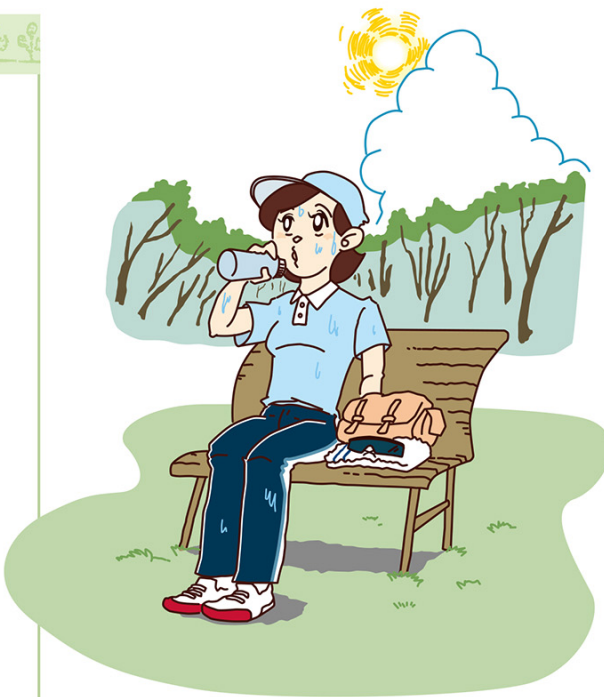
夏のウォーキングは水分補給と日差し対策

1 水分をこまめに補給しましょう。

ウォーキングで筋肉を使うと、体の中には熱が発生します。夏のウォーキングは、暑さと体内からの熱とで、身体の外も中も熱がいっぱいです。そして、その熱を冷ますために、たくさんの汗が出ます。水分の補給が足りないと、汗のために脱水状態を引き起こし、頭痛、吐き気、めまいなどの症状が出て、最悪の場合は死を招いてしまうこともあります。ペットボトルなどを携帯して、こまめに水分をとるようにしましょう。

2 日差し対策をしっかりしましょう。

夏の強い太陽光線には、有害な紫外線などがたくさん含まれています。歩く時は、木陰のある場所を選んで歩いたり、早朝や日差しが緩やかになる夕方などの時間帯を利用するなど、日差しを避けるための工夫をしましょう。また、暑い日差しの中を歩く場合は、帽子やサングラスなどを身につけて、日差しから身を守りましょう。



©K.Okawara・Jet Inoue



よみうりランド駅～小沢城址～ 三沢川親水公園コース

よみうりランド駅～小沢城址～三沢川親水公園コースは、よみうりランド駅周辺を歩くコースです。距離はあまり長くありませんが、高低差もあり厳しく感じられるコースです。稲城市と川崎市（多摩区）との市境にあたる小沢城址への尾根を、楽しく散策できます。

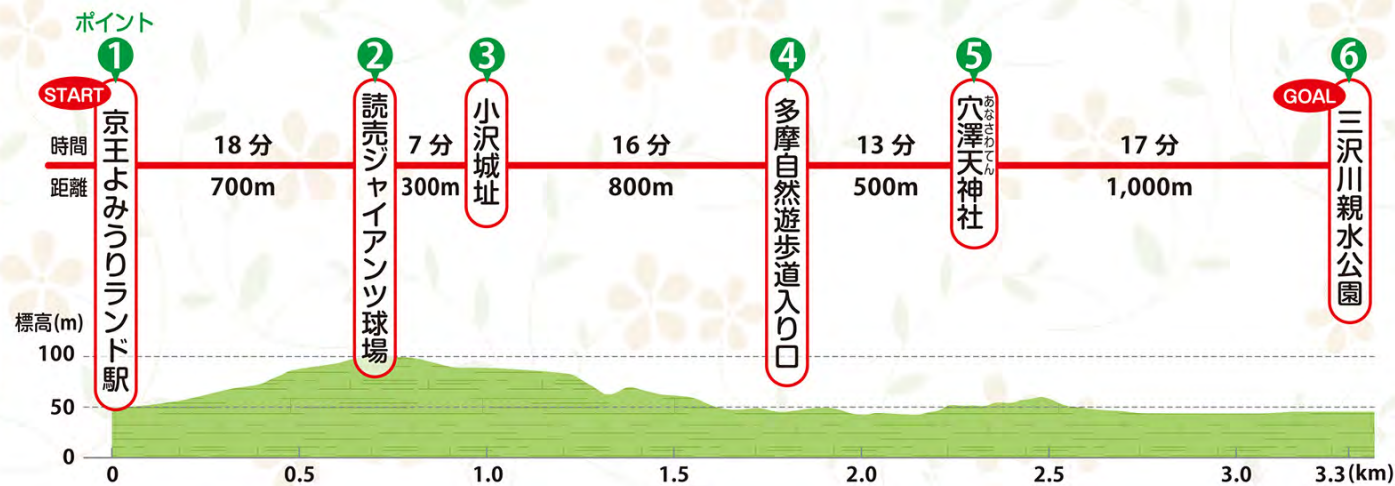


約 3.3km 徒歩 1 時間 10 分程度

豊かな緑のなか
いきいきウォーキングで
体力づくり



コースデータ



- ### 凡例
- ウォーキングコース
 - コースポイント
 - みどころ
 - 都県界
 - 丁目界
 - 市区界
 - 稲城市役所出張所
 - 稲城市役所
 - バス停
 - 交番・駐在所
 - 文化財
 - 消防署
 - 病院・診療所
 - 郵便局
 - 学校
 - 幼稚園
 - 保育園
 - 工場
 - 神社
 - 寺院
 - 公衆トイレ

1:4,400
この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の数値地図 2500（空間データ基盤）を使用した。（承認番号 平25情使、第470号）

