

広島市南区 ウォーキングマップ ～翠町・皆実 コース編～



健康ウォーキング
はじめるもん!



みなみ あるくもん
(広島市南区ウォーキングマップのキャラクター)

企画・編集 健康ウォーキング推進者 (広島市南区)
広島市南区ウォーキンググループ
公益財団法人広島市スポーツ協会
広島市南区役所厚生部

発行 広島市南区役所厚生部地域支えあい課
〒734-8523
広島市南区皆実町一丁目4番4号
(南区役所別館4階)
TEL (082) 250-4108
FAX (082) 254-4030



南区ウォーキング
マップはこちら

発行年月 令和5年3月
登録番号 広Q5-2022-376

このマップは、令和4年11月時点の情報をもとに作成しています。
天候や道路事情を判断し、安全にウォーキングしてください。

翠町コース ～宇品港築港により栄えた歴史を巡ろう～



旧国鉄宇品線のレールや踏切警報機のモニュメントが設置されている。



皆実コース

～川沿いの景色を楽しみながら、平和を祈ろう～



【被爆樹木シダレヤナギ】
爆心地から1.7kmで被爆し、現在の場所に移植された。新しい幹が成長し、大きく枝を広げている。



川沿いの景色を楽しみながら、ベンチで一休みしてはいかがですか



【比治山下公園】
グラウンドやテニスコートが併設されている公園

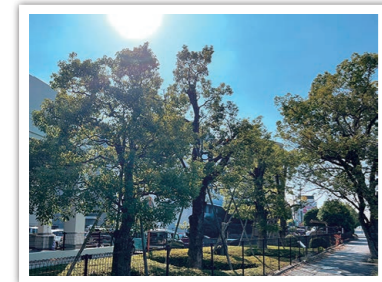


スタート/
フィニッシュ

【皆実町平和住宅】
原爆によって家を失った人々のために、アメリカ人のシュモー氏が募金活動をして建てた住宅。現在の住宅は建て替えられたが、その名称を今に伝えている。



【旧広島陸軍被服支廠】
被爆直後は臨時救護所となった。鉄扉のいくつかは被爆時の爆風で変形しており、その風圧の激しさを物語っている。



【くすの木】
被爆直後、多くの人がこの樹木の下で救助を求めた。2007年に道路の拡幅で移植された。



【猫田記念体育館】
JTサンダース広島の練習拠点。館内には世界一のセッター猫田勝敏氏を紹介するギャラリーがある。

【皆実町中通り商店街】
かつて80軒以上の商店があり、学生達で賑わった。商店街の一角に皆実中央市場があり、その名残をとどめている。

赤色のルートは約4.3kmの健脚コース！
緑色のルートでショートカットすれば約2.7kmになるもん！



ウォーキング前後のストレッチ

- 反動や勢いをつけない
- どこを伸ばしているのか意識する
- 呼吸は止めずに10秒以上続ける
- かかととは地面につけたまま行う

① 背伸び



② 体側



わき腹を意識して真横に倒す

③ 上腕、肩



④ 腰、背中、尻、ももの後ろ側



両足を肩幅に開く

⑤ 股関節、ももの内側



お尻をまっすぐ下げる

⑥ ひざ裏



背筋をのばし、つま先をたてる

⑦ アキレス腱、ふくらはぎ



しっかり伸ばしてケガを予防するもん！

