

健康への道は 八幡川ウォーキングから

八幡川
あましろ…
ふつく
はら

ウォーキングで自分なりの八幡川を見つけに出かけてみよう!

自然の発見

八幡川沿いには色々な生き物が生息しています。まず、自分の家の近くの八幡川沿いを歩いてみて見つけた植物、野鳥などの生き物をガイドブックを利用して調べてみると楽しみも広がります。これらがどんな場所に生息しているかとか、いつ頃見られるのかといったことを自分で発見できたら、心がウキウキすると思いませんか?

樹木には防音、気温調節、空気浄化の作用があります。また樹木から発散される“フットンチッド”という芳香物質には精神の安定、気分のリフレッシュを図る作用があります。落ち着きたい気分ときには、自然の中へ出かけてみましょう。

四季の移ろいを感じながら歩こう

「八幡川ウォーキングマップ」の中には各々のコースの特徴やお勧めのスポットが記載されています。四季折々の移ろいを感じながら歩いてみましょう。

四季の色と香り

見慣れた風景も季節ごとの表情を持ちます。

春

◎パステルカラー

「八幡川お楽しみ海蔵コース」の菜の花・桜
「なつかしの田園風景コース」のレンゲ

◎香り
ジンチョウゲの小花(3~4月)

夏

川の中で魚が見られます
「八幡川ランニングコース」

◎空の青と樹木の緑

「木陰散歩コース」で涼もう。

◎香り
高貴なバラの香り(5~11月)
白いウチナシの甘く上品な香り(6~7月)

秋

◎紅葉と枯れ葉の色

「木陰散歩コース」どんぐり拾い
「なつかしの田園風景コース」
の真赤なマンジュシャゲ

◎香り
キンモクセイやキンモクセイ(9~10月)

冬

「野鳥観察コース」で鳥たちの、
かわいいしぐさが見られます。

◎雪景色

「なつかしの田園風景コース」の水車園

◎香り
日本情緒をかもしだす高貴な梅(2~3月)

歴史の発見

まちのいたるところに、年輪を感じさせる風景があります。住み慣れたまちほど意外と知らなかったりするものです。「歴史探訪ガイドブック」を利用して、身近にある貴重な歴史の足跡を探しにいきましょう。

7

楽しく続けようウォーキング

「八幡川ウォーキングマップ」を片手に、自分のウォーキングロードをみつけ、自然の四季の変化を観察しながら楽しく歩きましょう。また、お友達や家族と一緒に歩くと楽しく続けることができます。佐伯区には「さつきウォーキング」「美鈴が丘ウォーキングクラブ」「松なみ散歩会」などのウォーキンググループがあります。

できるだけ車の通らないルートを自分で見つけましょう。

ウォーキングでこんないいことがあるヨ!

生活習慣病予防に

ウォーキングは有酸素運動。1回に20分以上を週3日以上続けると脂肪を燃焼してエネルギーをつくり出すので、無理な食事療法よりも健康的です。

ストレスをふきとばそう

足の裏にはストレスと関係のある交感神経と副交感神経を刺激するツボがあるといわれています。歩くことでこのツボが刺激されて、交感神経と副交感神経の働きのバランスがとれ、ストレスが解消されます。また、楽しみながら歩くことで、ストレスもふきとばされるでしょう。

骨粗しょう症の予防に

足だけでなく全身の骨に適度な負担がかかり、丈夫な骨が形成されます。日光にあたることでカルシウムの吸収率がアップします。

便秘にも効果的

ウォーキングで血行が促進されると消化器系の機能が向上します。また筋肉の運動が胃や腸に刺激を与え、便秘を助けます。



8

さあ、始めよう！

1日の目標歩数は1万歩といわれています。主婦ならば1日外出しないと3,000歩、外出すれば6,000歩くらい、学生で8,000歩くらい、OLで5,000歩くらい歩いているといわれています。

日常生活だけで歩数を増やすのではなく、「歩く時間」をつくってみてください。30分歩くと、約3,000歩になります。

靴選び

ウォーキングを始めるには、まず靴選びから!



注意

ウォーキングに入る前にストレッチや水分補給をしっかりと行いましょう。30分のウォーキングならば、180ccの水分を取ってください。また、歩いた後にも水分補給を行いましょう。

歩き方

意識して、いつもより少し早足で リズムカルに歩いてみよう!



注意

坂道の昇り降りときは、歩幅を少し小さくして足裏全体で着地するような歩き方をしましょう。

八幡川の河床の様子を 見てみましょう

八幡川
みましろ…
ふぶく
HLE

高低差が大きく、急峻な地形を流れ下る八幡川は、場所ごとにその表情を変化させ、ここまでが上流、ここからが中流というような区分をすることはできません。ここでいう上流部から下流部という表現は、あくまで便宜的なものであることをご理解ください。

上流部

八幡川の上流部の様子です。一本の川にも、場所ごとの地形などによる多様な環境があります。その環境も安定したものではなく、大雨などの影響により少しずつ変化します。異なったさまざまな環境に、さまざまな種類の生き物たちが適応して暮らしています。多様な環境は、そこに住む生き物の多様性を約束します。

淵

高低差が少ないまま一箇所だけが深くなる場所には、流れのゆっくりした淵ができます。底には、落ち葉や泥が堆積しています。こうした場所には渓流魚の大型が潜んでいます。



早瀬

高低差や川幅が急に狭くなるなどの地形変化により早瀬ができます。生き物にとっては生息しにくい環境です。こうした場所では、ヒラタカゲロウなどの昆虫（幼虫）が石に張り付くようにして暮らしています。



平瀬

高低差が少ない場所では、流れの緩やかな平瀬になります。多くの水生昆虫などにとっては住みやすい環境ですが、魚類には浅すぎる かもしれません。



11

中流部

中流部においても高低差のある八幡川では上流部と中流部の風景が繰り返し見られます。流れは速く、いたるところに礫が投げられています。川底には大きな石がゴロゴロしています。川底が巨大な一枚岩で構成されている場所もあり、下るにつれ、川幅は増し、流れも徐々に緩やかになります。



水際は幾筋にも分かれ、集散を繰り返します。

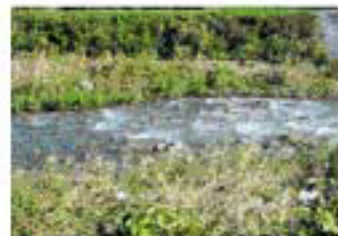
平瀬

部分的に高低差が少なく浅い場所では、流れはやや緩やかです。ここでは大きな石はあまり見られません。



早瀬

中流域であっても高低差があり川幅が狭くなった場所では、流れは速くなります。このあたりでは川幅に対し水量が少なく、上流ほどの高低差もないため、瀬は発生せず、平瀬と早瀬が繰り返しくられます。



12

トロ場

川幅は狭いながら、やや深くなった場所では流れはかなり緩やかです。



ヨシ原

この辺りから川幅は徐々に広がります。兩岸の堆積物にヨシが生えています。水際に生えたヨシなどは川の流れを和らげ、泳ぐ力の弱いメダカやその他の稚魚、エビなどの小さな生き物の揺りかごとなるだけでなく、生活排水に含まれるリンなどを吸収して成長し、水質の浄化にも役立っています。しかし、枯れると腐ってしまうので水質汚染を引き起こさないよう、早めに刈り取りましょう。



中洲

高低差はほとんどなく、川幅もより広くなり砂礫が堆積し始め、中洲が頻繁に現れるようになります。



13

下流部

川幅は広く、流れもさらに穏やかになります。水深は浅く、中洲と冠水部との境はあいまいになります。

石内川との合流点

親水エリアがあり、子どもたちの遊ぶ姿が見られます。冬にはカモなどの水鳥がやってきます。



汽水域

河口に近くなると中洲の堆積物が多い場所にヨシ原が出現します。満潮時には海水が浸入する、汽水域です。



河口

川幅はさらに広くなり、干潮時には干潟が広がります。砂防ダムなどにより、下流に供給される砂の量が減少しているため、干潟を維持するための砂入れも行われています。秋にはハゼ釣りのポイントとして、にぎわいます。



14