

2026/4/19 (木)

私の趣味

# ウォーキングの趣味について

福井市駅からのウォーキングコース

大野氏、大野駅からのウォーキングコース

吉岡 芳夫

# ウォーキングの魅力

- 健康に良い・心肺機能の向上・足腰の筋力維持・生活習慣病（例：糖尿病・高血圧）の予防・脳の活性化で認知症予防にも効果が期待されます。
- 気分転換になる外を歩くことで季節の変化を感じられ、ストレス解消になります。特に自然の中を歩く「森林浴」はリラックス効果が高いです。
- お金がかからない特別な道具はほとんど不要で、靴さえあればすぐ始められます。自分のペースでできる競争ではないので、体力や体調に合わせて無理なく続けられます。
- 楽しみ方の工夫
  - 歩数計やスマホアプリ（例：Google Fit）で記録・目的地を決める（公園、神社、カフェなど）
  - 写真を撮る（花や風景）、友人と一緒に歩く

# ウォーキングの魅力（続き）

## ➤続けるコツ

- 最初は「1日20～30分」から・無理せず「週3回程度」でもOK・お気に入りコースを作る・
- 「今日は少しでも歩こう」という気持ちが必要

## ➤こんな方におすすめ・

- 運動が苦手な方・健康を維持したい方・外出のきっかけを作りたい方・仲間づくりをしたい

## ➤ウォーキングは「続けること」が一番のポイントです。

- 日々の小さな積み重ねが、体と心の元気につながります。

# 初心者向け

- 福井駅ぐるっとコース（約3km・1時間）
- コース福井駅→福井城址→足羽川→由利公正広場→福井駅
- 特徴・距離：約3.1km・時間：約1時間・歩数：約4500歩 ▶  
見どころ
  - 福井城址：歴史を感じる石垣とお堀
  - 足羽川：開放的で歩きやすい河川敷街中中心で安心して歩ける
- まず始めるならこのコースが最適です

# 自然満喫コース

## 足羽山＋桜並木（約4～5km）コース

福井駅→足羽川桜並木→足羽山→足羽神社→福井駅


特徴・距離：約4～5km・時間：約1.5～2時間・少し坂あり（軽い運動に最適）

## 見どころ

足羽川の桜並木（約2.2km・日本有数の規模）

足羽山：標高116mの気軽な自然散策スポット

足羽神社：しだれ桜の名所

 季節を楽しむならこちらがおすすめ

# 高齢者向けゆったりコース (約2~2.5km・1~1.5時間)

- コース 福井駅 → 福井城址 → 中央公園 (福井市) (休憩)  
→ 足羽川 (川沿い少し) → カフェ休憩 → 福井駅
  - コースの良いところ
    - 距離が短く安心・約2~2.5km、平坦な道が中心で歩きやすい
    - 休憩ポイントが多い、中央公園：ベンチ多数・トイレあり
    - 川沿いで、開放感があり気分転換に最適
  - おすすめ休憩スポット (駅周辺で入りやすいお店)
    - スターバックス福井駅前店・
    - ドトールコーヒーショップ福井駅前店
- 👉 座ってゆっくり休めるので安心です

# 歩き方のコツ（とても大切）

「少し疲れる前に休む」

20～30分歩いたら5～10分休憩

水分をこまめにとる

無理な日は途中で引き返す

さらに楽しくする工夫

季節の花を探す

写真を撮る

友人と会話しながら歩く

「今日はここまで」と目標を小さく

# 大野市でのウォーキング


自然・水・城下町がそろった、とてもウォーキングに向いた町です。ここでは目的別に、歩きやすく楽しいコースを3つご提案します。

## ① 城下町ゆったりコース（約3～5km・1.5～2時間）

コース：越前大野駅→越前大野城→寺町通り→御清水→駅へ戻る

特徴・距離：約3～5km・城下町の歴史と名水を楽しめる

ポイント・「天空の城」と呼ばれる大野城・名水百選の湧き水「御清水」・昔ながらの町並み

 観光しながら歩く一番おすすめコース

（大野市でも城下町探訪コースが整備されています）

# 川と自然コース（平坦・安心、約2～4km）

コース：真名川 河川敷または九頭竜川 周辺

特徴・平坦で歩きやすい・距離調整が自由

ポイント・開放感があり気持ちよい

長いコースも可能（最大約9km）

 高齢者や初心者に最適

# 公園ゆっくりコース（安心・短距離）

場所 大野極楽寺公園

特徴：

1km／1.5km／2kmのコースあり・トイレ・ベンチあり

ポイント：

安全で迷わない・体調に合わせて距離を選ぶ

👉 毎日の習慣にぴったり

# 桜の時期限定コース（約3～4km・1.5時間）

## コース

越前大野駅→越前大野城（亀山公園）→寺町通り→御清水→駅へ戻

## 見どころ

亀山公園の桜と城の景観（写真スポット）

寺町通りの落ち着いた雰囲気と春の花

御清水周辺の清らかな水と桜の組み合わせ

## ▶おすすめポイント

坂はあるが短く、ゆっくり登れば大丈夫

春限定の「華やかさ」が楽しめる

途中で何度も休憩可能

 「春を感じる散歩」に最適です

# 高齢者サークル向けコース（案内付き） （約2km・1～1.5時間・安心設計）

## コース

越前大野駅→七間通り→御清水（休憩）→まちなか散策→駅へ戻る

## このコースの特徴

距離：約2km（短めで安心）・ほぼ平坦・トイレ・休憩場所あり

👉 「無理なく全員で歩ける」ことを重視

## 案内のしかた（進行例）

- ① 出発前（駅前）「今日は無理せず、ゆっくり歩きましょう。疲れたらすぐ休みます。」
- ② 七間通り「ここは城下町の中心で、昔はとてみにぎやかでした。」
- ③ 御清水（休憩）「この水は名水百選にも選ばれていて、とてもきれいです。」  
👉 ここで10～15分休憩
- ④ 帰り道「あと少しで駅です。ゆっくり行きましょう。」

## 運営のコツ（大事）

先頭と最後尾に見守り役を配置・20～30分ごとに休憩・  
話しながら歩く、ペース・体調不良の人は無理させない

# 昼食付きウォーキングコース（約3km・2～3時間）

## コース

越前大野駅→七間通り→御清水（休憩）→昼食→まちなか散策→駅へ戻る

## おすすめ昼食店（入りやすいお店）

- ① お清水茶屋・御清水のすぐ近く・名水を使った料理が楽しめる  
👉 観光気分が味わえる人気店
- ② 福そば本店・越前そばの名店・あっさりしていて高齢者にも食べやすい  
👉 福井らしさを味わうならここ
- ③ 平成大野屋 平蔵・落ち着いた町家風・団体利用もしやすい  
👉 サークル向けにおすすめ▶コースの流れ（おすすめ）

午前：ゆっくり散策（約1～1.5時間）

御清水で休憩昼食（11:30～12:30頃）

# 案内用原稿

（高齢者サークルの引率者向け、やさしい口調にしています）

- **出発前（越前大野駅）**「みなさん、おはようございます。今日は大野のまちなかを、無理のないペースで歩きます。疲れたらすぐ休みますので、安心してご参加ください。」
- **歩き始め**「それでは出発します。今日は昔ながらの城下町の雰囲気を楽しみながら歩きましょう。」
- **七間通り**「ここは七間通りとって、昔から大野の中心としてにぎわった場所です。今でもその面影が残っていますね。」
- **御清水（休憩）**「こちらが御清水です。とてもきれいな水で、『名水百選』にも選ばれています。ここで少し休憩しましょう。」（10～15分休憩）
- **昼食前**「それでは、これから昼食に向かいます。ゆっくり歩いていきましょう。」
- **昼食後**「お食事はいかがでしたか。このあと少しだけ歩いて、駅に戻ります。」  
了時「今日はお疲れさまでした。無事に楽しく歩けましたね。また次回もよろしくお願ひします。」
- **成功のポイント**・「急がない・無理しない」が最優先・昼食は事前予約がおすすめ・人数が多い場合は2グループに分けると安心



2026/4/19 (木)  
私の趣味

# ウォーキングの趣味について

終わり

吉岡 芳夫