

このマップは、取手第二高等学校協力のもと、生徒たちが中心となってコースやおすすめスポットを考えました。表紙のイラストも生徒デザインによるものです。また、長年取手市の坂道を研究されている取手の坂道愛好会に、コース内の坂道を紹介してもらいました。

取手二高生と先生たち

普段運動をしていない人も、そうでない人も歩きやすいよう2コース設定しました。どの世代であっても楽しめるスポットや休憩場所も載せています。私たちが歩いても楽しいと思えたので、同世代の人にも是非このマップを活用してウォーキングを楽しんでもらいたいです。



取手の坂道愛好会の皆さん

取手市は近隣地域と比べて坂道が多く、市民生活と坂道が密接に関わり合っています。坂道は身体に負荷がかかりますが、豊かな趣もあり健康維持にも役立ちますので、ご自分のペースを守って坂道ウォークを楽しんで下さい。



Avenza Mapsを使って「ぷらっと取手駅周辺散策MAP」をスマホやタブレットで閲覧できます！

Avenza Maps(アベンザマップス)はオフラインで使えるスマートフォン・タブレット用のアプリケーションです。オフラインで使用可能なので、山の中、海の上、海外旅行でもGPS機能を使い、簡単に自分の位置を地図上で見ることができます。地図はアプリ内の地図の追加からか、以下の二次元コードを読み取るか、ストアで「ぷらっと取手駅周辺散策MAP」と検索することでダウンロード可能です。

アプリのダウンロードは



地図のダウンロードは



ウォーキングのポイント



呼吸はリズムカルに

呼吸が乱れるほど無理はせず、腕の振りと足の動きに合わせリズムカルに。運動学的には4〜5歩で一呼吸が理想。

腕はL字型

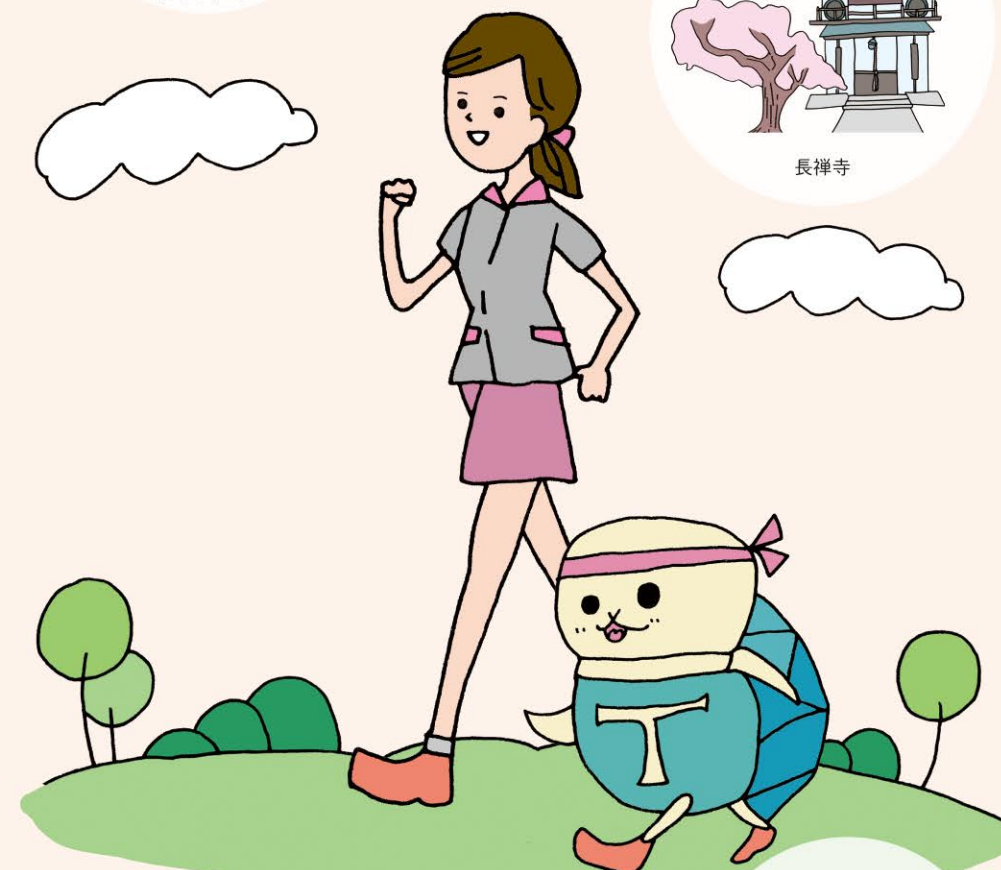
腕は振り子のように自然に振って肩に力が入らないようにしましょう。速く歩くときは肘をL字に曲げ、軽くこぶしを握ります。こぶしはあごに付けるイメージで内側に振ると腰のひねりが入り、スムーズに歩くことができます。

歩幅は広め

かかとから着地し、親指で蹴ってまた踏み出します。スナップをきかせて足首を返し、普通の歩行より約1足分先に膝を伸ばします。

坂でいきいき！自然でひといき！！

ぷらっと取手駅^{とりでえき}周辺 散策 MAP



スマートフォンであなたの健康をサポートします 元気アップ！リいはらき 茨城県公式アプリ

健康づくり
活動がアプリで
ポイントに!!

貯まった
ポイントで
景品当選の
チャンス!!

ダウンロードは
無料!
※抽選対象者は
18歳以上の県民

多彩なアプリ機能を実装！

お問い合わせ先はコールセンター
0570-077-122

受付時間9:00~18:00(12/29~1/5を除く)
※サービス名は「元気アップ！リいはらき」とお伝えください。



詳しい情報はHPまで

<発行> 取手市 健康増進部 健康づくり推進課
〒302-8585 茨城県取手市寺田5139番地 TEL. 0297 (74) 2141
<協力> 茨城県立取手第二高等学校
取手の坂道愛好会

令和4年3月発行

二高生おすすめスポット

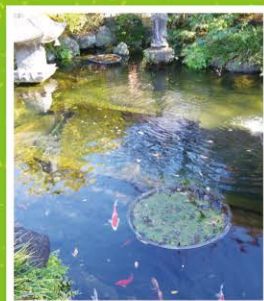
■ 取手緑地運動公園

2つの野球場、電車の走る鉄橋が見渡せる土手の上からの眺めがおすすめです。休日には野球の試合などが行われていて活気があります。見晴らしも良く、対岸の千葉県まで望むことができ、新鮮な空気を感ずることができます。



■ 長禅寺

歩き疲れてちょっと一休みするスポットとしておすすめなのが長禅寺の東屋です。風通しが良く、近くの池から水の流れる涼しげな音が耳に届きます。



■ 食べ歩き

コース沿いにはタピオカ、メキシコ料理、ベトナム料理、イタリア料理、フランス料理などバラエティーに富んだ飲食店が多数あります。スタート・ゴール地点の近くにある取手市民会館の「PANDA CAFE」もおすすめです。



コース紹介

アクティブコース

距離：3.8km
時間：約50分
歩数：約5200歩

思ったよりも距離があってほどよく運動のできるコースです。マップに載っている坂のほかに高低差のある大小の道があり、お散歩というよりはアクティブに動きたいという方におすすめです。様々な国籍の飲食店や壁画など、取手市の良さを再発見できるはず。時計回りに歩くと、終盤に飲食店が並び通りを歩くことができます。

お散歩コース

距離：2.75km
時間：約35分
歩数：約4000歩

日頃運動していない方でもお散歩感覚で楽しめるほど良いコースです。歩き終えると少し汗をかく程度の距離になっています。春先などはコースをショートカットして「さくら坂」を通るのもおすすめです。タピオカなどの飲食店の他にきれいな桜の木があります。また、元は取手のメインストリートであった台宿坂の途中にある昔ながらの赤ポストが良い味を出しています。

※時間と歩数は、歩くペースや歩幅によって変わります

坂道紹介

知ってますか？坂道の名前の由来

コース内の4か所の坂道について取手の坂道愛好会に名前の由来をお聞きしました！



治助坂 中央町-新町

昔から治助坂と呼ばれており、その謂われはいくつかあるものの定かなものはない。今や取手駅西口のメインストリート。



雁耕坂 取手地区

昔この辺りに雁が舞い降り畑をつつく様子から雁耕地と呼ばれていたため「雁耕坂」と命名され、道標が建てられた。



台宿坂 台宿地区

明治時代は台宿村のメインストリートだった。当時は現在より急峻な坂であったため、「台宿大坂」とも言われていたという。地名をとって「台宿坂」と命名され、道標が建てられた。



さくら坂 取手地区

昔の桜並木の名残の1本が坂の上部にあり、また坂の途中には「佐倉道」という昔の街道が横切っているため、「さくら坂」と命名され、道標が建てられた。