

NARA

NARA

奈良

其の壺

ウォーキングマップ



もくじ

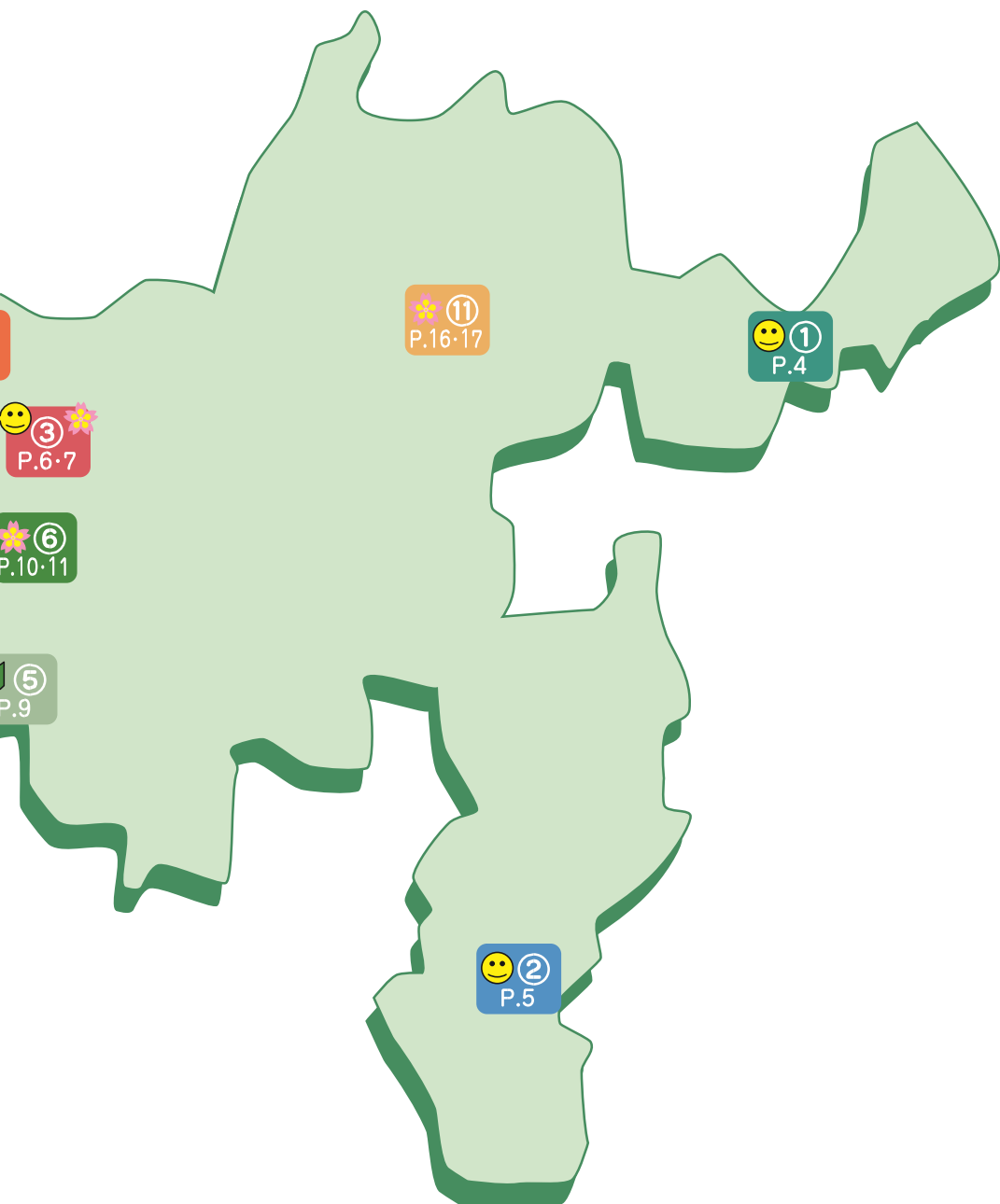
はじめに	1
奈良ウォーキングマップについて	2、3
各コース	
①梅咲き誇る月ヶ瀬コース	4
②都祁の里めぐりコース	5
③奈良公園見所たっぷりコース	6、7
④ならやま縦断東大寺絶景コース	8
⑤のどか田園 帯解コース	9
⑥ならまち散策コース	10、11
⑦あおによしコース	12
⑧佐保路コース	13
⑨佐保川まなびやコース	14
⑩県立大洲池公園横断コース	15
⑪柳生剣豪ゆかりの地コース	16、17
⑫富雄川ゆったりコース	18
正しいウォーキング方法を目指そう！	19
ウォーキングの前後にストレッチ	20
歩く前に確認を！（ウォーキングの注意事項）	21
メタボリックシンドローム	
（内臓脂肪症候群）を知ろう！	22
運動日記	23
ウォークラリー	24、25

はじめに

奈良市では「安心、安全、心豊かに暮らせるまちづくり」を推進するため、市民の皆様が生きがいを持って、健康で長生きできることをめざしています。国では、健康寿命を延ばし、生活の質を向上させることなどを目指した「健康日本21」を国民的な運動とし、生活習慣を改善するなど疾病の発病を予防する対策を推進しています。本市におきましても「奈良市21健康づくり」の各事業を推進し、生活習慣病の予防を図るために中高年の健康づくりに重点を置いて取り組んでおります。今回はその事業の健康づくりの一環として「奈良ウォーキングマップ」を作成しました。

このマップには、国際文化観光都市奈良の観光スポットを随所に掲載しております。ぜひ、すばらしい“奈良”の魅力を存分に感じていただき、健康づくりのひとつとしてご活用いただければ幸いです。





① 梅咲き誇る月ヶ瀬コース

距離
3.9 km



スタート

① 県道82号線から梅林道

765m

月ヶ瀬随一の梅林道です。
ぜひ3月の開花時に行ってみては！



写真：奈良市観光協会

てんじん じんじゃ

② 天神神社

1,380m

③ ロマンピア 月ヶ瀬



写真：奈良市観光協会

茶の加工、伝統食品作りなどの体験コーナーのほか、手織りのぬくもりが伝わる、奈良晒伝承教室も開かれます。

イチオシ ポイント

散ある月ヶ瀬のウォーキングコースから梅林の美しさで選んだコースです。きっと、梅の香が心を癒してくれるでしょう。
(梅の開花時期は2月下旬から3月中旬頃です。)

ゴール

⑤ 梅の郷 月ヶ瀬温泉



ウォーキングの疲れをこの温泉で癒しましょう。



写真：奈良市観光協会

780m

1,000m

やつおう じんじゃ

④ 八王神社・ おやみで いせき 尾山代遺跡

② 都祁の里めぐり コース

距離
6.1 km



スタート

① 都祁交流センター



1,500m

おはりだのやすまろ

② 小治田安萬侶墓

550m

奈良時代の高官、小治田朝臣安萬侶のお墓です。
金銅板の墓誌が発見されています。

つばみくまりじんじゃ

③ 都祁水分神社

500m



写真：奈良市観光協会

大和国水分四社
(都祁・宇陀・吉野・葛城)
の一つで、大和川、木津川
の水分の神とされています。

らいこうじ

④ 来迎寺

行基が開創したと伝えられ、本堂裏の無数の石塔の中でも、一番大きい宝塔は国の重要文化財に指定されています。



950m

くにつじんじや

⑤ 国津神社

古くから国土を守る神、農業の神として信仰されてきました。

620m

1,000m

さんりょうぼ こふんぐん

⑥ 三陵墓古墳群(西古墳・東古墳)

東古墳は大和高原においては最大級の前方後円墳であり、被葬者は国造クラスの有力者だったとか。

イチオシポイント

のどかな田園風景を眺めながら、古代「つげ」の史跡めぐりを楽しんでみてください！

ゴール

⑦ 都祁交流センター

2,000m



つげのだけ
健脚者は都介野へ
(※急な登り坂があります)



③ 奈良公園見所をたっぷり コース

距離 5.6 km  【中級者コース】

スタート

① 近鉄奈良駅

900m

② 依水園 いすいえん

四季を通じて、ゆっくり散策にも最適。東大寺を東にみながら。



写真：奈良市観光協会

③ 正倉院

教科書に載っていた正倉院を生で！秋には奈良国立博物館で正倉院展もあります。

650m

④ 二月堂

趣のある土壁にそって少し上りですが頑張って！お水取りを思いながら。



写真：矢野建彦

1,000m

⑤ 奈良県新公会堂

610m

ひと息入れましょう。
お庭を見せてもらうこともできます。

⑥ 奈良国立博物館

向かいの氷室神社にも目をこらして下さい。

620m

⑦ 興福寺



写真：奈良市観光協会

420m

ゴール

⑧ 近鉄奈良駅

健脚者は
次ページ ⑤へ



③ 奈良公園見所たっぶり コース

距離
6.4 km



【上級者コース】



イチオシポイント

どこを歩いて、いつ歩いて、なんでも楽しめます。1つに決めるなんてもない！地図を眺めるだけでも、このコースの良さが分かります。とにかく見所が満載です！！

スタート

① 近鉄奈良駅



② 依水園

③ 正倉院

④ 二月堂

520m

⑤ 若草山麓

470m

⑥ 春日大社



230m

⑦ ささやきの小径

自然たっぶりの林道です。

470m

⑧ 志賀直哉旧居

440m

⑨ 浮見堂



春は桜が綺麗です。

920m

⑩ 興福寺



420m

ゴール ⑪ 近鉄奈良駅



写真：奈良市観光協会



写真：奈良市観光協会



写真：奈良市観光協会



写真：奈良市観光協会

④ ならやま縦断東大寺絶景 コース

距離

4.6 km



スタート

① 奈良阪バス停

120m ↓

ならづひこじんじゃ

② 奈良豆比古神社

480m ↓

はんじゃじ

③ 般若寺

10月に咲くコスモスは必見です。

1,000m ↓



写真：奈良市観光協会

こうのいけうんどうこうえん

④ 鴻ノ池運動公園

ウォーキングやランニングをしている人が多いです。

1,300m ↓

たちんじょうあと

⑤ 多聞城跡 (現 若草中学校)

500m ↓

しょうむてんのうりょう

⑥ 聖武天皇陵

600m ↓



⑦ 奈良女子大学記念館 (重要文化財)

550m ↓



ゴール ⑧ 近鉄奈良駅

イチオシ ポイント

多門城跡から若草山、東大寺、興福寺五重の塔などが一望できる景色は絶景！！
桜の季節は、山がピンク色に染まります。



⑤ のどが田園 帯解 コース

距離
5.0 km



スタート

① JR 帯解駅

1,800m ↓

② 崇道天皇陵

すどうてんのうりょう
円照寺までの道は
まさしく“山道”
です。

800m ↓

③ 円照寺

えんしょうじ

山門からなだらかな上りです。
四季いろいろな景色を楽しめます。
拝観はできませんが、トイレは貸し
ていただけます。



2,100m →

ゴール

⑤ JR 帯解駅

250m ↑

④ 帯解寺

おびとけ



旧の栄えた町並みをチラッと見なが
ら車に気をつけて！



写真：奈良市観光協会



イチオシ ポイント

帯解駅から崇道天皇陵に向かう際、山を眺
めると「やっぱり奈良はいいなあ」と思え
ます！

⑥ ならまち散策 コース

距離

8.1 km



スタート

きょうばてえき

① JR京終駅

2,500m ↓

びやくこうじ
②白毫寺

530m

③ 東山緑地

700m

⑤新薬師寺



写真：奈良市観光協会

80m

④入江泰吉記念
奈良市写真美術館

聖武天皇の眼病が治るよう、光明皇后が建立されました。
「菰の寺」としても知られています。

1,500m J

⑥ 今西家書院

220m

もと興福寺坊官、福智院家の住居。室町時代の様式をよく伝える書院造りの建物で、国の重要文化財に指定されています。



イチオシ ポイント

なつがしさを感じるこのコースは、昔の町屋の面影が残るならまちだから。
ここに掲載した施設以外にも
いろんな寺社や施設があります。
ぜひ行って見て下さい！



写真：奈良市観光協会

ゴール

- (20) JR奈良駅 800m ↑ 
 (19) 三条通り 観光客の多いメイン通り 265m ↑
 (18) もちいどの通り 120m ↑
 しちみかど
 (17) 下御門通り 老舗の店並が心落ち着く 75m ↑

- ⑬ 時の資料館
 ⑭ 奈良市史料保存館
 ⑮ 奈良市杉岡華邨書道美術館
 ⑯ なら工芸館

④～⑥まで 700m

- がんこうじ 580m

⑦ 元興寺 → ⑧ ならまち振興館 → ⑨ 藤岡家住宅 → ⑩ 奈良市ならまち格子の家 → ⑪ 奈良オリエンタール館 → ⑫ 奈良町資料館

世界遺産です。
本堂と禅室は、鎌倉時代に解体し、その解体した材木をリサイクルして建てたものです。



写真：矢野健郎

⑦ あおによしコース

距離	
4.7 km	



スタート

① 近鉄尼ヶ辻駅

350m ↓ 踏切注意！
西口からスタートです。

すいにんてんのう

② 垂仁天皇

すがわらのふしみのひがしのみささぎ

菅原伏見東陵

近鉄電車の走行いい景色です。
子どもたちはここから動かなくなる！？ 踏切注意！

810m



とうしょうだいじ

③ 唐招提寺



唐僧鑑真和尚による建立物にしばし足をとめて…。

200m



写真：奈良市観光協会

④ 奈良自転車道

1,080m ↓

やくしじ

⑤ 薬師寺

平成10年にユネスコ世界遺産に登録。



写真：奈良市観光協会

ゴール ⑦ 近鉄西ノ京駅

1,300m

まさにあおによし
ベストショットを
自分の眼で！



写真：久野健彦

イチオシポイント

奈良市内の世界遺産めぐりの
手始めに。
のどかな風景を楽しめること
まちがいありません！！

⑧ 佐保路 コース

距離

5.7 km



スタート

- ① 近鉄
新大宮駅北口

1,520m ↓

- ② 平城宮跡
とういんていえん
東院庭園



写真：矢野健雄

1,200m ↓

- ③ 水上池

野鳥の観察にも最適です！
シャッターチャンスも
らってみましょう。

500m ↓

- ④ 磐之媛命陵
(ヒシャゲ山古墳)

磐之媛は仁徳天皇の皇后
です。
5世紀の前方後円墳。
御陵の近くの歌姫越とい
う街道は、歌人としても
才をもつ磐之媛を偲んで
名付けられたとされてい
ます。



- ⑥ 新大宮駅北口
ゴール

2,250m

こなべ

260m

- ⑤ 小奈辺古墳

イチオシ ポイント

平城宮跡はトイレも備えられていて、
家族連れなど、お弁当持ちで一日楽し
めます。
古き都の人々の行楽を思いはせてみ
て下さい。

平城宮跡大極殿



写真：矢野健雄

⑨ 佐保川まなびや コース

距離

7.3 km



スタート

① 近鉄新大宮駅 (南側)

420m

(佐保川沿い)

650m

② 三笠中学校横



中学生や小学生の授業風景を思い浮かべながら。

470m

③ 県立図書情報館

210m



④ 大安寺西 小学校横



とてもいいお散歩コース。しっかり歩きましょう！

ゴール

⑧ 近鉄新大宮駅 (北側バスロータリー)



だいあんじ

⑥ 大安寺

南都七大寺のひとつ。
がん封じのお寺にお参り
しましょう。笹酒が有名。



写真：奈良市観光協会

2,000m

⑦ なら100年会館 JR奈良駅



⑤ 済生会奈良病院

イチオシ ポイント

佐保川沿いの道路から佐保川まで下りると、川の中に飛び石が踏がれていて「さかなの楽校」と言われています。鳥や川の生き物と出会えます。

900m → (佐保川沿い) → 800m

⑩ 県立大洲池公園横断 コース

距離
4.5 km



スタート・ゴール

おおぶちいけ

① 県立大洲池公園（東側）

中山町西1丁目バス停下車すぐ
公園内でストレッチをしてウォーミングアップが可能です。
低山歩き風のウォーキングが、公園内でも楽しめます。

1,100m



② 西奈良県民センター

信号に注意して、横断歩道を渡りましょう。
大洲池、松柏美術館のながめはまるで額に入った写真をみるよう！！



450m

イチオシ ポイント

2ヶ所の公園はどちらも魅力があります。大洲池の眺めも邸宅の眺めも目の保養になること間違いありません！

おんたけさんやまとほんぐう
④ 御嶽山大和本宮
春夏秋冬お参りをかねて、様々な景色を楽しめます。

700m

③ 県立大洲池公園（西側）

噴水の周りでひと休み。
東側とはまた違った雰囲気でも楽しめます。



⑪ 柳生剣豪ゆがりの地 コース

95 84

10.2 km



スタート

にんにくせん

①忍辱山バス停

1.40m

えんじょうじ

② 円成寺

柳生街道随一の名刹

2.250m

やきゅう

③夜支布山口神社

2.200m



编写：承德市摄影协会

この道標を自印に

この柳生コースは東海道自然歩道を土台に作成してあります。右の道標を目印にしてください。

東海自然歩道

バス路線の近くを歩きますので、コース途中のバス停からもコースに合流できます。自分の体力に合わせてスタート地点を決めてください。

なんみょうじ
④ 南明寺

宝龜2年(771年)の
創建といわれる古寺。

1,850m

ほうそうじぞう
⑤ 疱瘡地蔵

疱瘡除けに作られた石仏。
正長の土一揆の銘文が刻
まれています。

1,150m

あめのいわだてじんじゃ
⑥ 天乃石立神社

4つの巨岩がご神体。
柳生石舟斎が、天狗と思って
斬ったという一刀石も有名。

830m



写真：奈良市観光協会

ほうとくじ
⑦ 芳徳寺

柳生宗矩が、父の石舟斎の
菩提を弔うために建立した寺。

570m

⑧ 旧柳生藩陣屋跡

柳生の史跡公園。春は桜、
秋はもみじでにぎわいます。



写真：奈良市観光協会

イチオシ ポイント

宮本武蔵や柳生十兵衛三厳など、歴史に
名高い剣豪たちも通った道です。

今もなお山里の風情を色濃く残す柳
生の里。6月～7月上旬には花しょうぶ
が迎えてくれます。

ゴール

⑪ 柳生バス停

480m

⑩ 旧柳生藩家老屋敷

柳生藩家老であった、
小山田主鈴の旧屋敷。

500m

⑨ 柳生花しょうぶ園

約80万本もの花しょうぶ
を楽しめます。
(6月～7月上旬のみ開園)



写真：奈良市観光協会

270m

⑫ 富雄/川ゆったりコース

距離

6.7 km



イチオシ ポイント

前半は富田川沿いの自然、後半は寺社巡りと、楽しさ満点です！
前後半で180度景色が変わるので絶好のウォーキングコースとなるでしょう！

スタート

①近鉄富雄駅

駅西側の富雄川沿いを南下します。

1.10m



② 富雄川

かつては蛍の名所として知られていましたが、
今ではほとんどいなくなり、代わりにカモやサ
ギ等の野鳥がみられます。

2,400m |

③ 霊山寺



鎌倉建築の本堂は国宝。こ
んもりした老杉に囲まれた
三重塔、鐘楼、バラ園、五色
の庭など見所が多いです。



写真：奈良市観光協会

900m

④大和国鹿島香取本宮

白馬がいます。

1.800m

▼
そのみおねたにいます

⑤添御縣坐神社



大和国の皇室領6御所のひとつ。本殿は重要文化財で室町時代の建築。



350m 1

⑥だいわ
通り

道路の横断に
注意して下さい。

450m ↓

⑦多聞院

660m J

⑧近鉄

ゴール



正しいウォーキング方法を目指そう！

あごを引き、視線を10～20m前方に向ける。

歩行のリズムにあわせて、呼吸は一定のリズムで軽やかに。

おなかをひきしめ、胸を張って背すじを伸ばす。

ひさを伸ばして歩幅をできるだけ大きくし、かかとがらっかたり着地。

肩の力を抜き、手を軽く握り、肘を90度くらいに曲げ、後ろに引くようにリズミカルに腕を振る。

上手な靴の選び方！

通気性、吸湿性のよいもの。



靴底が適度に曲がるもの。

つま先に1cm程の余裕があり、幅にも多少のゆとりがあるもの。

軽くて靴底はすべらず安定しているもの。

つま先でしっかりと地面を踏む。

ウォーキングの5つの効果

①生活習慣病予防

誰にでも無理なくできる有酸素運動なので、高血圧、動脈硬化といった生活習慣病の予防としても最適です。

②肥満防止

多くの酸素を体内にとり入れ効率良く体脂肪を燃焼させることができるので、減量に効果的です。

③ストレス解消

足の裏を刺激することで自律神経のバランスを整えます。また、屋外を歩き景色を眺めることで気分的なリフレッシュ効果も得られます。

④老化防止

歩くことで足の筋肉が活発に働き、脳が刺激されます。刺激されることにより脳細胞が活性化し、老化を遅らせ若さを持続させます。

⑤骨粗しょう症対策

歩くことにより無理なく骨に刺激が加わり、骨が強化されるとともに骨の老化を防ぐことができます。

ウォーキングの前後にストレッチ

ウォーキング前には体を温め、運動できる状態にするための“ウォーミングアップ”を！ウォーキング後には、疲れた筋肉を回復させるための“クーリングダウン”を！どちらも行わないとけがの原因になりかねません。健康的なウォーキングのためにも、しっかりとストレッチを行いましょう。

ストレッチのポイント

- ❖ 息を止めずに吐きながら行いましょう。
- ❖ 気持ちのよいところで15～20秒静止しましょう。
- ❖ 反動や勢いをつけずに動作はゆっくりと行いましょう。

①体側



- ❖ 両手を組んで真上に上げ、上体を左右に倒す。

②背中



- ❖ 両手を組んで、前方に突き出す。

③胸・腰



- ❖ 両手を後ろで組んで、下に引く。

④腰・股関節



- ❖ 手を太ももにそえて、両足を外側に開く。両膝を軽く曲げ、体を左右にひねる。

⑤ものの裏



- ❖ 片脚を前方に出し、背すじを伸ばしたままおじぎをする。

⑥ももの前



- ❖ 壁に手をつき、反対の手で足の甲をつかむ。かかとをおしりに近づける。

⑦すね

- ❖ 壁に手をつき、つま先の甲側を地面につけ、ゆっくり体重をかける。



⑧ふくらはぎ

- ❖ 後ろ足のかかとをしっかりと床につけて膝を伸ばし、体重を前足にかける。



歩く前に確認を！(ウォーキングの注意事項)

→メディカルチェックを受けよう！

- ウォーキングも運動です。はじめる前には医師の診断を受けましょう。また、普段から定期的に健康診断を受けましょう。

→いつ歩けばいいの？

- 食後すぐや空腹時のウォーキングは控えましょう。運動の2～3時間前に食事をとっておくのが理想的です。
- 早朝は自律神経の切りかえが十分ではありません。朝起きてすぐの運動はできるだけ避けましょう。

→水分をしっかりと補給しましょう！

- ウォーキング中の体内の水分は、汗や呼吸・体温調節などのために、どんどん失われていきます。のどが渴いていなくても10～15分ごとに少しずつ水分を補給しましょう。熱中症の予防のためにも忘れずに。

→体調に合わせ、無理は禁物！

- こんなときは運動を中止しましょう。
 - ・発熱、頭痛、風邪症状
 - ・下痢、腹痛
 - ・睡眠不足、食欲不振、過労、二日酔
 - ・脈拍異常(乱れる、いつもより多い、50拍以下)
 - ・血圧がいつもより高い
- 運動中、体調に異常を感じたら無理せず中止しましょう。
 - ・胸痛
 - ・めまい
 - ・動悸
 - ・顔面蒼白、冷や汗、吐き気、普通でない息切れ、疲労感が強い
 - ・関節、筋肉の痛み
- これからウォーキングをはじめる人は、まずは日頃の歩数に1000歩増やすことを目標にしましょう。

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を知ろう！

内臓脂肪による肥満の人が、「糖尿病」、「高血圧」、「高脂血症」といった生活習慣病になる危険因子を併せもっている状態のことです。自覚症状はありませんが、動脈硬化を飛躍的に進行させてしまいます。

食べすぎ・運動不足・ストレス過剰・喫煙などの生活習慣の積み重ね

内臓脂肪の蓄積

腹囲 男性85cm以上
女性90cm以上

+

中性脂肪が高い
HDLコレステロールが低い
(高脂血症)

中性脂肪値150mg/dl以上
または
HDLコレステロール値
40mg/dl未満

血圧が高め
(高血圧)

収縮期血圧値130mm Hg以上
または
拡張期血圧値85mmHg以上

血糖値が高め
(糖尿病)

空腹時血糖値
110mg/dl以上

このうちの2つ以上が当てはまると

メタボリックシンドローム

動脈硬化

心臓病

(狭心症、心筋梗塞、心不全など)

脳卒中

(脳出血、脳梗塞、くも膜下出血など)

糖尿病合併症

(網膜、失明、人工透析など)

[BMI]であなたの肥満度をチェック

体重(Kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = BMI

体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m =

18.5未満	や せ
18.5以上25.0未満	正 常
25.0以上	肥 満

あなたのBMIは？

BMI値22が適正体重です
(健康に最もよいとされています)

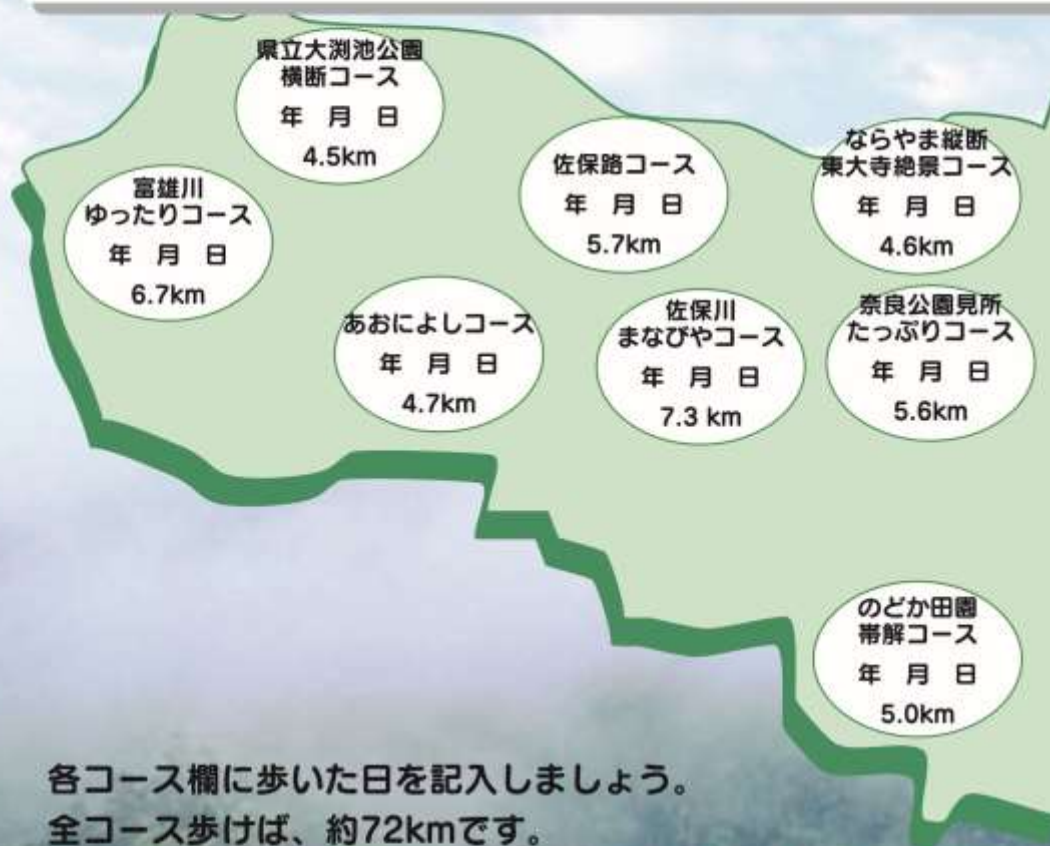
運動日記（ 年 月）

日	歩数	特記事項	日	歩数	特記事項
1			17		
2			18		
3			19		
4			20		
5			21		
6			22		
7			23		
8			24		
9			25		
10			26		
11			27		
12			28		
13			29		
14			30		
15			31		
16			1か月の 合計歩数		1日の 平均歩数

このページをコピーして毎月記録しましょう！

奈良ウォーキングマップ

完歩すれば“もっと奈良が好き



各コース欄に歩いた日を記入しましょう。

全コース歩けば、約72kmです。

自分の体調や体力に合わせて無理なく挑戦しましょう。

ウォーキングで内臓脂肪を減らそう

内臓脂肪を1kg減らすには、約7000kcalのエネルギーを消費しなければなりません。7000kcalを消費しようとする、約30時間のウォーキングが必要で、距離にすると約140kmになります。丁度このマップの全コースを2回完歩したことになります。健康のためにはウォーキングと野菜たっぷりバランスの良い食事で、あなたの適正体重（P22参照）を目指しましょう。

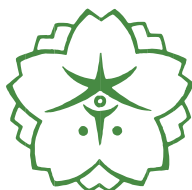
になる”ウォークラリー

柳生剣豪
ゆかりの地コース
年 月 日
10.2km

梅咲き誇る
月ヶ瀬コース
年 月 日
3.9km

ならまち
散策コース
年 月 日
8.1km

都祁の里
めぐりコース
年 月 日
6.1km



発 行 奈良市保健所健康増進課
〒630-8122
奈良市三条本町13番1号
TEL 0742-34-5129
H P <http://www.city.nara.nara.jp>

発行日 2007年7月発行
2008年3月第2刷発行
2011年3月改訂

監 修 佐久間春夫（奈良女子大学文学部教授）
協 力 奈良市運動習慣づくり推進員協議会
奈良ロータリークラブ

写 真 奈良市観光協会、矢野建彦