

# 散歩のすゝめ

夏ですね。みなさん、ちゃんと運動できていますか？ すぐに「はい」と答えられなかった方に（答えられた方にも！）おすすめしたいものがあります。それは散歩です！

散歩には

- 気軽に始められる（足を1歩前に踏み出すだけ！）
- 健康維持ができる（30分程の散歩で約100kcalを消費されています）
- 見知った街や道でも、改めて新しい発見をすることができる
- 日光浴ができる

などなど、メリットがたくさんあります。お金がかからないのもいいですよ！ 普段自転車通っている道を自分の足で歩いてみたり、最寄り駅の一駅前から歩いてみたりと、生活の一部として取り入れやすいので、継続もしやすいです。また、運動負荷が少ないので、頭の中で好きに考えごとをする余裕もあります。

このように散歩は始めやすく続けやすい運動で、何よりとても楽しいです。みなさんもこの夏、散歩デビューをしてみたいはいかがでしょうか。

この記事の右側のページでは京大からすぐに行ける散歩コースを紹介していますので、是非参考にしてみてください。

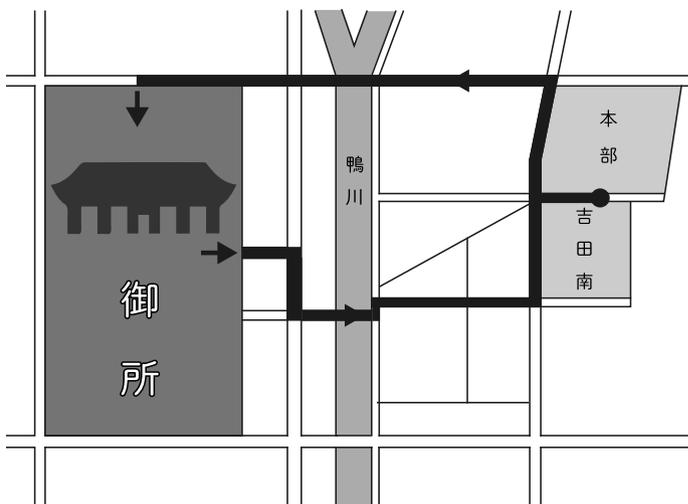
## ※注意事項※



散歩をする際は動きやすい服装で、スニーカーなど歩きやすい靴を履きましょう。こまめに水分補給をし、無理をせず自分の歩ける範囲・スピードで、適宜休憩を挟みながら行ってください。また帽子を被ったり、日焼け止めを塗ったりなどして、紫外線対策も行ってください。この時期は気温が高く、日差しも強いですが、早朝や夕方に行くことで快適に歩けますよ！

# らいふすてーじ編集部おすすめ散歩コース

## ① 御所散策コース

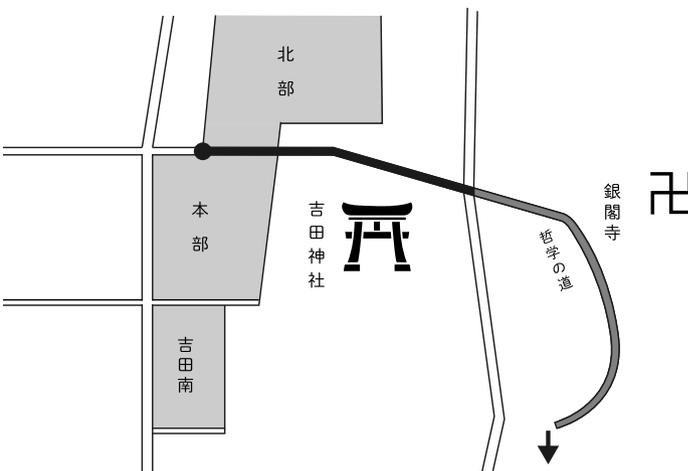


所要時間（目安）：

75分～

空きコマにおすすめ！ 御所内の広場や庭園を見て回ったり、道中のお店で休んだりしながら散歩を楽しめます。特に今出川通にはおいしいレストランやカフェが集まっているので、お気に入りのお店を見つけるのもいいと思います。天気のいい日には御所や鴨川デルタ、川沿いでピクニックもおすすめです（鴨川ではトンビが食べ物を狙っているので注意が必要です）。

## ② 哲学の道散策コース



所要時間（目安）：

片道15～35分

放課後や授業前、空きコマなどの時間に途中まで歩いて戻ってくるのもよし、休日にじっくり散策するのもよし、とても自由度の高いコースです。銀閣寺もすぐ近くにあり、三条の方まで道が続いているので、南禅寺・蹴上・平安神宮・京都市動物園などを観光するときに通っていくのも良いですね。春は桜が有名ですが、夏には夜に蛍が見られます。