

東岡崎駅発着 東海オンエアコース おすすめ見学ポイント

東海オンエアマンホール



6人組の人気YouTuber「東海オンエア」。岡崎市を拠点とし岡崎観光伝道師である彼らがデザインされたマンホールが岡崎市内に7つある。東岡崎駅近くにはリーダーてつやのマンホール、中央緑道の北端の交差点にはゆめまるのマンホールがある。探してみよう!

旭軒元直 本店



東海オンエアの動画に度々登場する明治36年創業の老舗和菓子屋。地元の食材を使った商品が有名で、カクキュー八丁味噌の赤みそを使用した「八丁みそまんじゅう」や「開運かんめきパイ」などの看板商品の他、季節限定商品もある。旭軒元直は市内に4店舗ある。

暴れん坊チキン



東海オンエアの聖地巡礼として外せない唐揚げ屋暴れん坊チキン(通称“アバチキ”)。あげグランプリでは、最高金賞を受賞している。東海オンエア動画によく登場する名物店主・射り口和八(いりぐちかずや)さんに会うために来店するファンも珍しくない。

籠田公園



QRUWA戦略の一つとして再整備され、2019年にリニューアルオープンした籠田公園。芝生広場を中心に、遊具や噴水など子どもの遊び場、ステージや屋根付きの休憩所、トイレがある。また、キッチンカーが日替わりで出店していて、誰もが楽しくくつろげる場所である。



ウォーキングの効果

ウォーキングは、いつでもどこでも誰とでも(1人でも)取り組める有酸素運動です。体に酸素を取り込む能力や脚筋力の向上、血液循環の促進、消費カロリーの増加といった運動効果の他、心身のリフレッシュ、認知症の予防、腸内環境の改善にも効果があることが明らかにされています。1 km歩くと体重分のエネルギー(kcal)が消費されます。(例:60kgの人が1 km歩くと60kcal消費される)



歩き方のポイント

ウォーキングを始める前に、足元から、背筋、頭までまっすぐ伸びた“よい姿勢”で立ってみましょう。リラックスしつつもその“よい姿勢”を心掛けながら「やや大股」で「やや速く」歩くと、たくさんの筋肉が使われ、筋肉や心肺に適度な負荷が与えられるため運動効果が高まります。1日8000歩程度のウォーキングが高血圧症、糖尿病、うつ病などの疾患リスクを軽減すると報告されています。



OKAZAKI♡まめぼ

岡崎市ウォーキングアプリ 「OKAZAKI♡まめぼ」

岡崎市のオリジナル無料ウォーキングアプリです。毎日の歩数や体重、健康状態などが記録され、健康管理に活用できます。ポイントが貯まり、岡崎市の特産品などの抽選に応募できます。岡崎市健康・食育のキャラクター♡まめ吉がアプリ内で応援してくれます。下のQRコードからダウンロードしてみてください。



岡崎市
健康・食育キャラクター
まめ吉

GAKUSEN WALKING MAP

東岡崎駅発着 東海オンエア コース

ルート近くの施設

A 岡崎市図書館
交流プラザりぶら



図書館を中心に市民の活動支援、文化創造、交流を目的とした生涯学習複合施設。



動画内の対決企画で制作された壁画があるショッピングセンター。



9



店頭には東海オンエアのサインとベル代わりのバナナがある。

8

7



ゆめまるのマンホール



7 籠田公園

※おすすめ見学ポイント参照



旭軒元直 本店

※おすすめ見学ポイント参照



暴れん坊チキン

※おすすめ見学ポイント参照



ざくらこ

※おすすめ見学ポイント参照



動画内の対決企画で制作された壁画がある喫茶店。

5

4

ま

6

ま



3 桜城橋

ゆっくりと景観を楽しめるように作られた歩行者専用橋。

桜城橋

3

1

明代橋



※おすすめ見学ポイント参照



10 岡崎城・岡崎公園

家康公が誕生した岡崎城を中心とした歴史公園。

10



潜水橋

乙川

殿橋

豊橋方面

安城方面

248

安城方面

名鉄名古屋本線
東岡崎駅
発着
東海オンエア
コース

距離：約 4.0km
時間：約 1 時間



コース紹介動画



11 東岡崎駅

岡崎市の玄関口である名鉄名古屋本線の駅。通称“ひがおか”

豊橋方面