

コースの解説

皇學館大学
教育学部
教育学科
スポーツ健康
科学コース



小木曾 一之 教授

有酸素運動は、生活習慣病や加齢による身体の衰えを予防するために有効な運動で、その中でも、気軽に取り組むことができるのがウォーキングです。

このコースは、前半、過去の主要道路であった平坦な細い路地を歩きます。その後、緩やかな上りを経て、梶賀湾の絶景を眺めることのできる標高20mの折り返し地点(840m)に到達します。ノスタルジックな路地、美しい海も相まって、感覚的にも「楽」なコースです。折り返し後は、下りとなり漁港での仕事風景を眺めながらスタート地点に戻ります。さらに、基本のコースに加えて、強度をプラスできる旧梶賀小学校までのオプションコースがあります。梶賀湾を囲むようにせり上がった山中腹標高38m地点にある旧梶賀小学校まで細い路地の階段を上っていきます。心拍数も最大心拍数の70%を超え「きつい」感じを受けます。しかし、映画の舞台のような急な階段をゆっくりと休みながら登れば、これもまた映画に出てきそうな昭和の匂いのする古い小学校に出会えます。

※このコースは「健康ウォーキングコース」として検証されたコースです。



毎年1月に行われる「ハラソ祭り」は、古式捕鯨を再現する祭りで、地蔵寺で鯨供養と豊漁を祈願した後、大漁旗や吹流し掲げた華やかなハラソ船が湾内を巡航する。(市無形民族文化財指定)

ウォーキング時の注意点

服装、靴について

服装は季節や天候に合わせて、発汗性があり動きやすいものを着用しましょう。靴は足に合う履き慣れた歩きやすいものを選びましょう。

その日の体調に合わせる

体調が悪い日は休むか距離を減らすなど、無理をしないようにしましょう。

準備運動をしましょう

普段運動をしない人が、いきなり長距離を歩くのはケガのもとです。ラジオ体操のような少し反動のついたストレッチをして運動時に身体がよく動かせる状態にしておきましょう。

膝痛、腰痛や生活習慣病など、持病がある人

必ず主治医に相談してからウォーキングを始めましょう。無理は禁物です。

ウォーキング開始直後

ウォーキング開始直後は、まだ身体が運動に適した状態になっていません。最初は少しゆつたりと余裕をもって歩き、慣れてきたら徐々にスピードを速めていきましょう。

水分補給をしましょう

ウォーキング中は、水やスポーツドリンクを携帯し、いつでも水分補給ができるようにしましょう。

体調が悪くなったら

歩いている途中で体調が悪くなったりケガをしたら、すぐにウォーキングを中止し適切な手当をしましょう。

整理運動をしましょう

歩き終わった後も、しっかりと整理運動をして筋肉を伸ばしましょう。ゆっくりとした反動をつけないストレッチをすると、筋肉疲労も早く回復し筋肉痛の予防にもなります。

お問い合わせ先

尾鷲市福祉保健課
健康長寿推進係(福祉保健センター内)
TEL:0597-23-3871

尾鷲市商工観光推進課 TEL:0597-23-8223

OWASE

ココロとカラダの健康ウォーキングマップ

2012年度版

尾鷲市健康ウォークコース Vol.10

1.7km 梶賀 町なかコース
0.3km 旧小学校オプションコース



尾鷲市

町なかコース情報

距離▶1.7km	高低差▶20m	
スタート・ゴール地点▶梶賀コミュニティーセンター		
所要時間(目安)	歩数	運動強度
約25分	約2,500歩	かなり楽
消費カロリー(目安)	平均心拍数	最高心拍数
約55Kcal <small>体重50kgの人の場合</small>	100~110 拍/分	120 拍/分

旧小学校オプションコース情報

距離▶0.3km	高低差▶38m	
スタート・ゴール地点▶梶賀コミュニティーセンター		
所要時間(目安)	歩数	運動強度
約10分	約1,000歩	ややきつい
消費カロリー(目安)	平均心拍数	最高心拍数
約25Kcal <small>体重50kgの人の場合</small>	120~130 拍/分	150 拍/分

梶賀コース紹介

梶賀町は、人口は約200人。(平成24年4月現在)賀田湾から南に入りこんだ小湾に位置する尾鷲市南端の町です。町なかコースに加え、梶賀の子供たちが200段以上続く階段をのぼり通った高台にある旧梶賀小学校へのオプションコースがあります。



■小学校への階段



梶賀漁港の桜
梶賀の活性化のために「桜の名所を」と地域の人々により植樹されました。

1 梶賀コミュニティセンターはらそ



梶賀町の中央に位置し、ハラソ船の巨大壁画とともにコミュニティセンター“はらそ”の名称で地域の活動拠点として親しまれています。

2 延命山地蔵寺



コミュニティセンターを出発してすぐ、コースから少し外れたところにあります。本尊は、高さ八寸八分の石仏です。銅鐘は、安永2年(1773年)藤原種茂の作品で尾鷲市指定文化財になっています。古式捕鯨を伝えるハラソ祭り時には大漁祈願と鯨供養のための大般若経の転読が行われます。

3 五輪塔

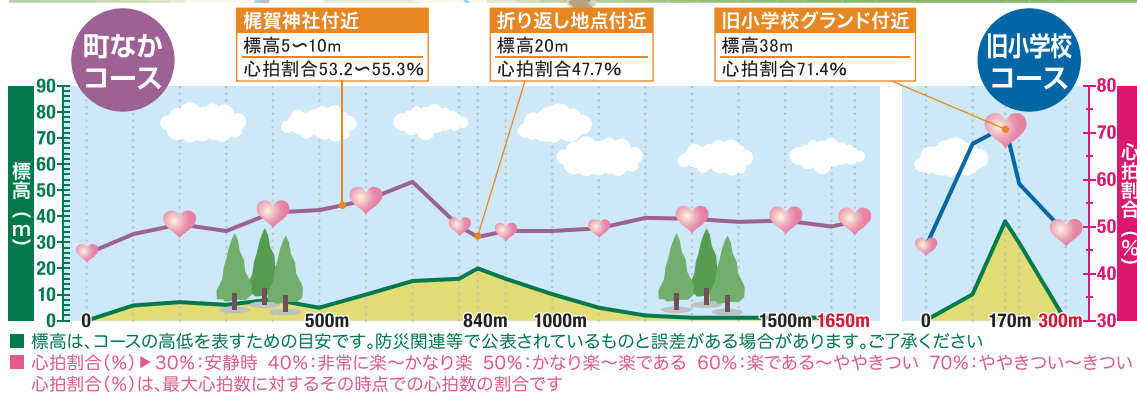


海岸沿いの埋め立てをするまでは、町民の生活道であった裏道を通ると高台に「五輪さん」と呼ばれている五輪塔があります。

4 稲荷さん



梶賀神社の境内にあります。漁師たちはお稲荷さんへの信仰が篤く、合祀されたあとも神殿が残されています。



5 梶賀神社



お宮参りや初誕生の祝いでは子供にお餅を背おわせ境内を歩かせるなど地域住民には生まれた時から関わりの深い氏神さまです。久立神社と呼ばれていましたが明治42年に稲荷神社を合祀して梶賀神社と改称されました。

6 ビューポイント



町なかコースの中では最も標高が高い場所です。梶賀の町を一望することができ、また反対には太平洋の海原も眺望できる絶景ポイントです。ぜひベンチに座って景色を楽しんで下さい。

7 旧梶賀魚市場



昭和51年頃に現在の魚市場が完成するまで使用されていました。現在でも、えび網の作業や大敷の物置として使われており漁港の風情を醸し出している場所でもあります。

8 旧梶賀小学校 (オプション)



高台に建つ旧梶賀小学校は、明治11年開校し平成10年生徒数の減少に伴い休校となりました。200段以上ある小学校までの石段に、ぜひ挑戦してみてください。