

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。

梶賀湾を見下ろす標高約20mのビューポイントを経て、長いトンネルを抜けた後、旧街道の山道を一気に80mほど登っていきます。一部で「きつい」感じを受けますが、眼下に広がる青い海を眺めながらのウォーキングは気持ちがいいです。足元も不整地で、身体の神経系を活性化させるには最高ですが、少し注意が必要です。後半の700m程は一気に梶賀の街まで下っていきます。

※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。

大漁 ハラソ祭り



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、地藏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。最初は少しゆっく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.11

3.2km 梶賀峠コース



梶賀峠コース

3.2km 峠コース

尾鷲の南端の町、梶賀町を出発し、隣町・曾根町の登り口から峠を目指します。賀田湾を眺望できる山中のかつての生活道をぜひ楽しんで下さい。

コース情報

距離 ▶ 3.2km
高低差 ▶ 100m
スタート・ゴール地点 ▶ 梶賀コミュニティセンターはらそ

所要時間(目安)	歩数	運動強度
約50分	約5,000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190Kcal <small>体重50kgの人の場合</small>	100~110 拍/分	140 拍/分

ワンポイントアドバイス

峠の入り口から一気に登ると尾根沿いを歩きます。不整地であるうえに、かなり道幅が狭くなっている箇所があります。また下り



は、枯枝や枯葉等もあり滑りやすくなっていますのでご注意ください。

尾鷲市

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 稲荷



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。

3 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。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。

4 ビューポイント

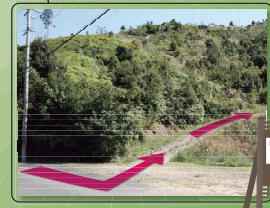


梶賀の町を一望することができ、また反対には太平洋の海原も眺望できる絶景ポイントです。

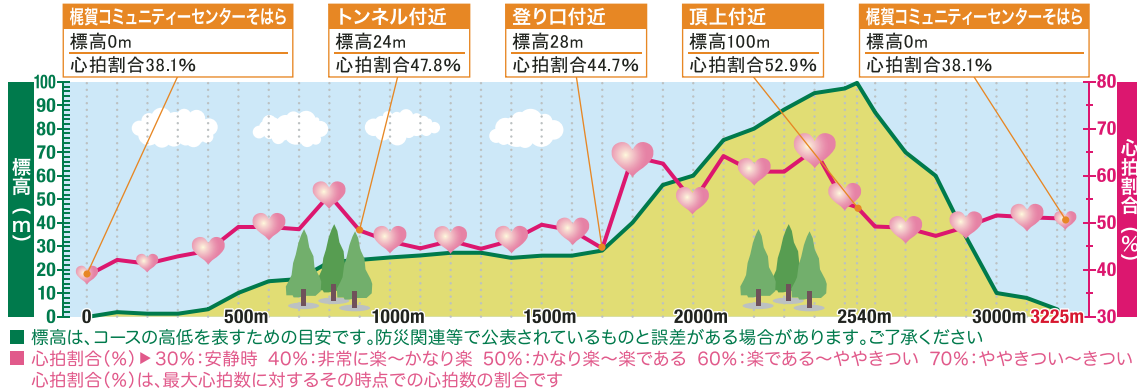
ぜひベンチに座って景色を楽しんで下さい。



梶賀峠(ショートカットコース)入口
このウォーキングコースは、ショートカットコースになります。



本来の梶賀峠入口は★印からとなります。梶賀峠全体は★印から入っていただくより楽しめます。



梶賀峠



浦人のかつての生活道です。隣接する曾根町の登り口から峠まで尾根沿いに歩くと、賀田湾の眺望を楽しむことができます。梶賀峠からは、眼下に太平洋と梶賀の港を見下ろせます。

8 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。古式捕鯨を伝えるはらそ祭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。