

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

有酸素運動であるウォーキングは、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す。3.2kmの矢浜コースは、熊野古道の一部であった狭い「やのはま道」を歩くところから始まります。スタート後、約1.2kmから非常に緩やかな上り坂が300mほど続きますが苦しさは感じません。後半の川沿いのコースは、涼しい爽やかな風も感じられ、楽にウォーキングを行うことができるコースです。

※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。

まだまだ見どころ
あります矢浜コース

8 袖かたし・庚申さん・石ぎょうさん

ここには道標のほかには花崗岩の大きな一枚岩で作られた袖かたし橋、えらい和尚さんが仏やなくなった人の供養に建立した石ぎょうさん(石経碑)、災難や悪疫から守ってくれるといわれる庚申さんがいます。

【袖片橋(そでかたし)】

矢浜の北の入口・熊野古道の小川にかけてあった橋で昭和48年に現在の場所に移設・保存されました。大昔、水地と向井の若者が橋の上で出会い、その証拠としてお互いの着物の片袖を交換したことからこの名前がつけました。



【石ぎょうさん(石経碑)】

江戸時代、完応という和尚さんが仏様や無くなった方の供養に建立した石碑です。この石碑の下には、法華経の文字69,384字を1文字づつ書いた69,384個の小石が埋められていると言われています。

【庚申さん】

お堂の中の左から2番目の石像が「矢浜の庚申」です。人間の体内に三尸という虫がいて、いつも人間の早死にを望んでいるので庚申の夜に体内から抜けて人間の罪悪を神様に報告しにいき神様はその人の死期を早めるというので、昔は庚申をまつる人達が食事をしながら虫が体内から出ないように徹夜で番をした、という説です。



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、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.12

3.2 km 矢浜コース (やのはま道)



矢浜コース

3.2kmコース

このコースは、風情ある熊野古道・やのはま道を通り、桂ヶ丘、中川へと進みます。

3.2kmのコース中には、「雁木のある家」など多くの見どころポイントがあり、運動強度からも気軽に楽しみやすいコースです。

コース情報

距離▶3.2km
高低差▶25m
スタート・ゴール地点▶矢浜コミュニティーセンター

所要時間(目安)	歩数	運動強度
約45分	約5,000歩	楽である
消費カロリー(目安)	平均心拍数	最高心拍数
約95Kcal <small>体重50kgの人の場合</small>	90~100 拍/分	110 拍/分

道しるべ

熊野古道・やのはま道終点。公園や東邦石油の工場ができて熊野古道がここで途切れます。この「道しるべ」は、熊野古道が八鬼山へ続いていたという印に立てたものです。



尾鷲市

1 矢浜コミュニティセンター



矢浜の中心に昭和49年に建設されました。子供から高齢者まで多くの方の活動拠点として地域で親しまれています。

2 雁木のある家



民家の軒先(庇)部分に張られている横板を『雁木』といいます。玄関での出入りや窓の開閉をする時に風雨がいきなり入らないようにした、昔の人の生活の知恵です。

3 巽(たつみ)井戸

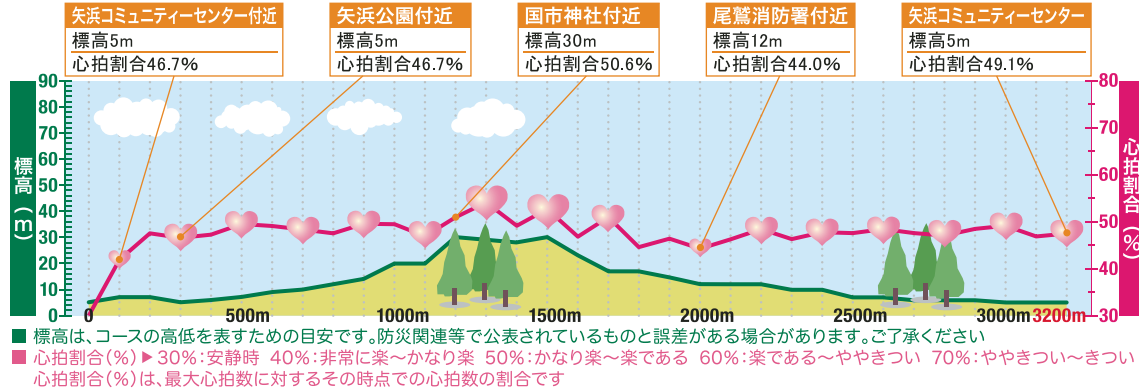
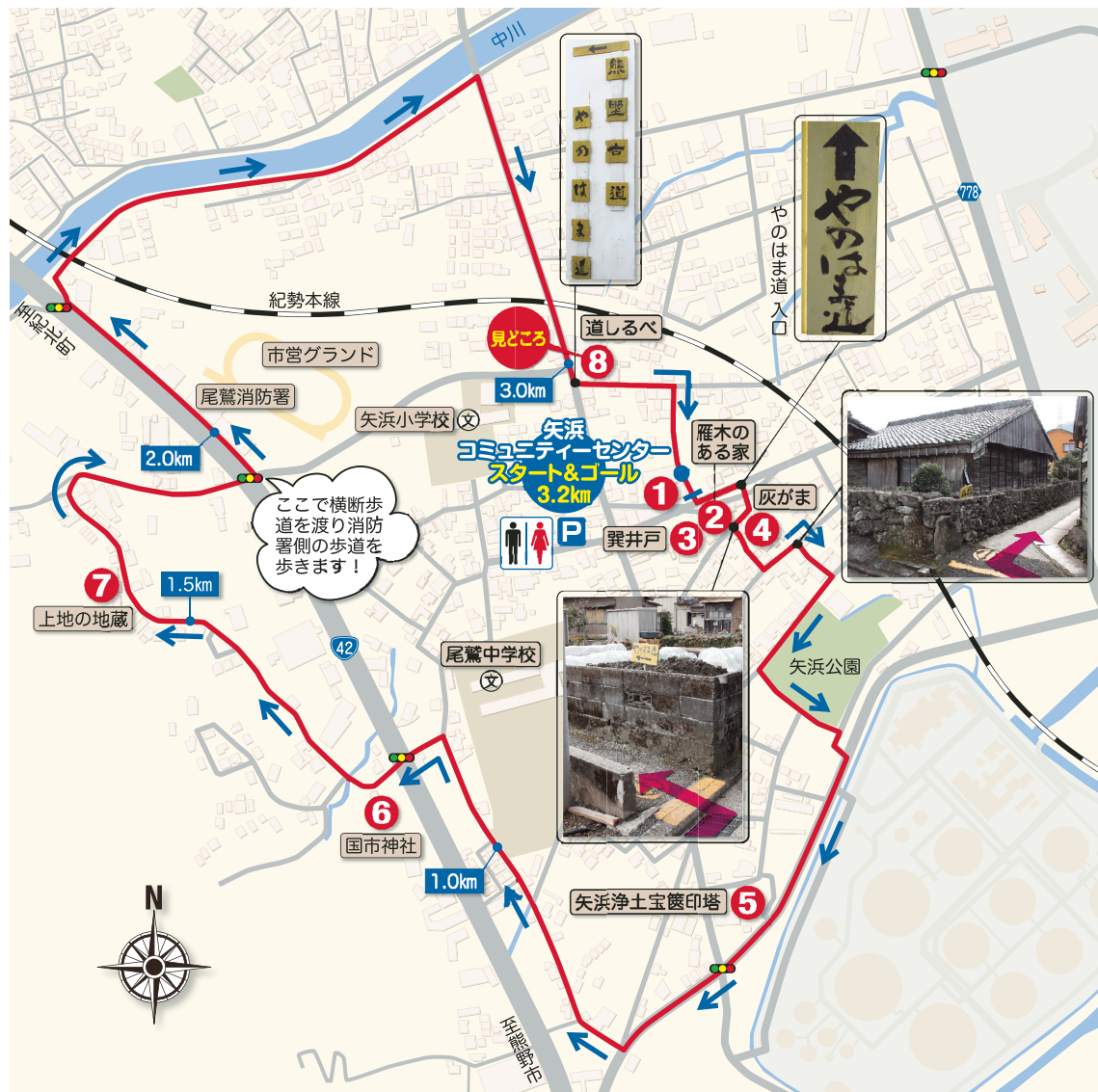


花崗岩で囲ってある立派な『巽井戸』です。水は命にかかわるので、鬼門をさけて方角のよい南東(巽)か北西(乾)に作られました。この井戸は母屋からみて南東にあるので『巽井戸』です。

4 灰がま



昔は自分の家で草やゴミを焼いていました。その名残りが『灰がま』です。いわゆる【古式自家製焼却炉】というところでしょう。現在は使われていない『灰がま』があちこちに残されています。



5 矢浜浄土宝篋印塔



北朝の厳しい追討を逃れて安住の地を得、ここで亡くなった西陣親王の第三皇子、桂城宮綴連王の墓所。地中に埋められていたが、今は一基だけ祀られ、毎年関係者を招いて盛大な供養が行われています。

6 国市神社



明治末年、国の指導により尾鷲神社に合祀されましたが、矢浜の人は桂山の麓に「国市神社遙拝所」を造り、この社前で様々な行事・祭礼の練習を行ってきました。太古の頃から祀ってきた宮なればこそ、合祀された後でも何かの時は遙拝所の社務所に集まるそうです。

7 上地の地蔵



天明4年に飢饉・疫病で生活が悪くなる上に病狼の群れが襲ってきました。疲弊した村を救う為に祈禱を依頼した八鬼山荒神堂の行者は地藏尊を建立し一週間食物をとらず祈りをささげ、結果狼の姿は見かけなくなりました。それ以来、狼よけの地蔵として崇められています。

8 熊野古道の道標



旅人たちが道に迷わないよう建てられた道標です。ひらがなで「くまのみち」と彫られています。伊勢方面から熊野三山・那智青岸渡寺へ向かう旅人や巡礼者のために建てられていたものです。