



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。

スタートから約700m地点、尾鷲神社裏の階段から約1.3kmを約20分弱かけて緩やかに55mほど、上っていきます。道幅も広いので、それほど苦しさは感じません。

約2kmで馬越峠入口になり、ここからは約800m、10分ほど、街を見下ろしながらの下り坂です。

上りと下りがちょうど良い、苦しくもなく適度な強度を持ったコースです。

※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。

👉ちょっと!休憩ポイント



熊野街道の馬越大道と市道との交差点角にあり、そこには『くつは虫 道に這出よ 馬古世坂』と江戸末期の俳人・可涼園桃乙が詠んだ木製の句碑があります。世界遺産からははずれませんが、宅地開発以前はこの大道も立派な石だたみでした。



尾鷲観光物産協会(まちかどHOTセンター)は、観光情報の発信や来訪客への観光案内及び休憩(トイレ)場所として活用されています。



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.13

3.3 km 北浦コース



尾鷲市

北浦コース

3.3kmコース

福祉保健センターを出発し、町なかの路地を通りぬけ、北浦へと進みます。馬越大道(まごせおおみち)をくだると野口雨情の詩碑等の見どころが続きます。

※馬越公園の下あたりからの熊野街道のことを馬越大道と呼んでいます。

コース情報

距離▶3.3km
高低差▶55m
スタート・ゴール地点▶尾鷲市福祉保健センター

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) <small>体重50kgの人の場合</small>	平均心拍数	最高心拍数
約135Kcal	100~110 拍/分	130 拍/分

桜植樹記念碑



尾鷲文化協会の2代目会長だった故小椋宏氏の頃(昭和41年)、桜の名所・吉野までつなげようとの意気込みで、小久兵衛谷の上流付近から、西山田道を経て旧国道(桜茶屋道)にかけて桜を植樹した記念碑です。

1 尾鷲市福祉保健センター



福祉・保健活動の総合拠点であり、尾鷲市福祉保健課健康長寿推進係、社会福祉協議会、老人クラブ連合会、シルバー人材センター、地域包括支援センター、障害者総合支援センターが配置されている。

2 尾鷲神社



スサノオノミコトを祀る神社です。境内には樹齢1000年以上と言われている大楠の木があり、昭和12年には県の天然記念物に指定されました。県有形民俗文化財に指定されている獅子頭もあります。毎年2/1~2/5には、「ヤーヤ祭り」の宮上り(舞台)となります。

3 西山田の不動尊

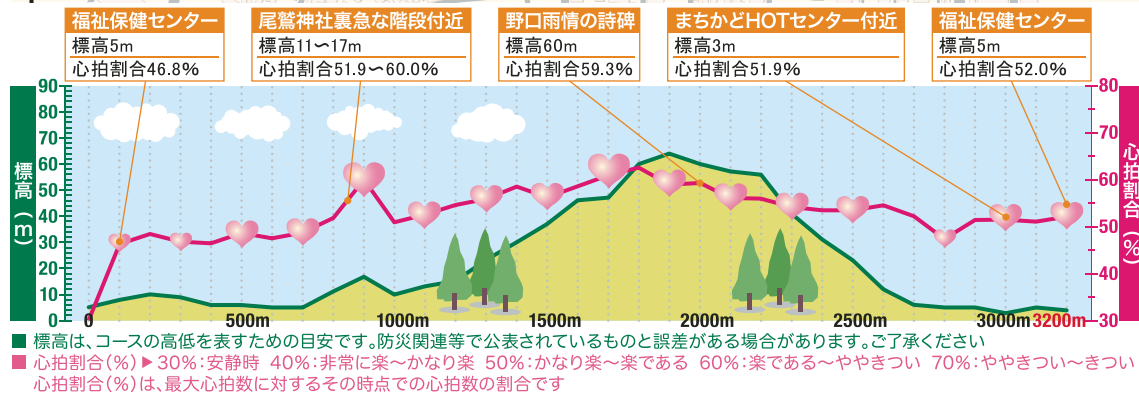


不動尊とは不動明王の尊称で、密教の根本尊である大日如来の化身、あるいはその内証(内心の決意)を表現したものであると見なされています。この辺りにたくさんある、少し険しい谷や何段にも流れ落ちる小滝、井戸など、不動尊を祀った所が多々あります。

4 野口雨情の詩碑



「鰯は港に 杉檜は山に 紀伊の尾鷲はよいところ」多才でマルチ人であった野口雨情の詩碑に刻まれている詩です。昭和11年、尾鷲の観光協会の招待で尾鷲を訪れた時には15番にもわたる『尾鷲小唄』も作詞してくれました。



5 津波供養塔



1707年に発生した「宝永大地震津波」は、尾鷲浦に大きな被害をもたらしました。被害には2説あり、正確な数字は分からないまでも大災害であったことを後世に伝えていることには違いありません。

6 徳本上人名号碑



徳本上人は1758年に生まれ、自ら身を苦しめ念仏に精進し、諸国を回り勸学念仏を庶民にすすめた高僧です。修行中ひたすら木魚と鉦を激しく叩きながら念仏を大声で唱える行で、念仏聖として世に知られたそうです。

7 北浦庚申堂



北浦には少なくとも5ヶ所の庚申堂が祀られています。庚申の信仰は『庚申講』と呼ばれる講により守り継がれ、家順で庚申の宿をし、飲食を共にします。昔は徹夜で語り明かしたそうです。これは村の講中の人達との連携と相互扶助になったそうです。

8 金剛寺



曹洞宗の寺、金剛寺は薬王山光林寺ともいわれています。本尊には十一観音立像が奉られており、山門の巨大な仁王像は市有形文化財に指定されています。戦中に供出をまめがれた市内最古の梵鐘も見られます。