

## 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

標高差はさほどありませんが、その中には平坦な整地、アップダウン、階段、不整地など様々な斜面が現れ、歩くだけで我々の身体にいろいろな刺激を与えてくれます。きれいな海の見える森の中を歩くところもあり、あまりきつさを感じません。ただし、森の中は不整地ですので、怪我等には十分注意してください。後半はほぼ平坦な街中を歩きますが、途中、真厳寺への階段はなかなかきついです。

※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。

## 九鬼 町なかコース

距離 ▶ 1.9km

スタート・ゴール地点 ▶ 九鬼コミュニティーセンター

所要時間(目安)	歩数	運動強度
約30分	約3000歩	楽である～ややきつい
高低差	平均心拍数	最高心拍数
15m	93拍/分	110拍/分

## 九木神社オプションコース

距離 ▶ 1.2km

スタート・ゴール地点 ▶ 九鬼消防団

所要時間(目安)	歩数	運動強度
約30分	約2800歩	楽である～ややきつい
高低差	平均心拍数	最高心拍数
30m	97拍/分	110拍/分

※消費カロリー(目安)は全コース(町なか・九木神社オプション)3.1kmで約184kcalです。  
(体重50kgの人の場合)

## 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られる状態しておきましょう。

### 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

2013年度版

## 尾鷲市健康ウォークコース Vol.14

1.9km

九鬼 町なかコース

1.2km

九木神社オプションコース



尾鷲市

## 九鬼の祭

### 『九鬼船上神楽』



元旦の早朝、獅大敷の台船に九鬼神楽保存会の若衆が乗りこみ、神楽を舞いながら湾内を一周します。九木崎をまわり1号2号の大敷網に向いて、大漁祈願の神楽を奉納します。帰港途中で水平線からのぼる初日の出を拝します。

### 『にらくら祭』



路地の一角に石積の囲いをした「にらくら」にまき木を集め大晦日の夕、火をつけます。この火に当たると健康に過ごせるといわれ、元旦には、この消し炭によってできた真っ黒い泥の田んぼの中で相撲をとり、身の安全を確認します。

### 『獅(ぶり)祭』



祭の最終日となる1月3日午後2時。円い大きなのを担いだ配役さんを先頭に、神楽、祭の役人、賀儀取(弓射)、矢取りなどのまつり行列が続きます。在中を回って真厳寺へ上がり、前庭の西端への据えて弓射い神事を行います。イカスミで描かれた真ん中の黒星(大なぶら)に当たれば大漁です。



# ① 九鬼コミュニティセンター



昭和30(1955)年10月新築され、地域の活動拠点として親しまれています。平成26(2014)年度、旧九鬼中学校に移転予定です。それに伴いスタート&ゴールも移動します。

# ② 真巖寺



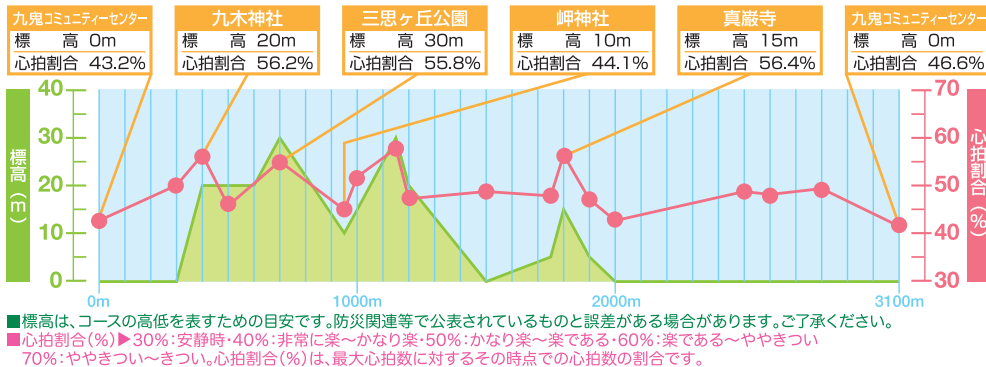
正平元年頃創建といわれる薬師が、寛永17(1640)年に焼失し4年後再建。万治元(1658)年、川上(こかみ)にあった延命庵と小名地(こなぢ)にあった林泉庵を僧元達が医王寺真巖寺として統合して創建しました。

# ③ 木造薬師如来坐像



県の有形文化財。嘉暦4(1329)年の銘があり、鎌倉末期彫刻の一基準となる貴重な作例。平成16年に熊野古道の世界遺産登録記念特別展(大阪・名古屋・東京で開催)に展示されました。

## ●九鬼町なか・九鬼神社オプションコース(3.1km)の標高と心拍割合



# オプションコース

## ④ 九鬼神社



九鬼氏の祖九鬼隆治が正平年間(1346~)宮の谷に氏神天満宮を創建後、寛文2(1662)年に現在地に移設。九鬼水軍に関わる弓、長刀、石燈籠など歴史的遺物が多く、樹叢は国の天然記念物に指定されています。

## ⑤ 三思ヶ丘公園



見晴らしの良い、小高い丘の上にある三思ヶ丘公園。熊野灘の様子や船の出入り、九鬼峠が見えます。また、九鬼地区の忠魂碑があります。

## ⑥ 岬神社



九鬼神社境内からさらに奥にある神社。神社横にあるのは九鬼港沓崎灯台。毎年4月第一日曜日には、大々漁と海上安全を祈願する伝統的な例大祭が行われます。

## ⑦ 日和山から見た九鬼の町



屋根瓦が輝き、段々状に建ち並ぶ歴史を物語る九鬼の町並が一望できます。振り返ると沖合の岬の間に熊野灘が望めます。江戸時代、荒天を避けた千石船の出港を日和見したことが偲べれます。