

コースの解説①

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

早田 町なかコース

距離も短く、標高差も20mほどの「かなり楽」なコースです。ただし、前半は、かなりの勾配を持つ階段の上り下りなどが含まれるので、ゆっくり自分のペースで歩いてください。海沿いの街らしい路地を抜けた後は、ほぼ平坦な海沿いを歩きます。距離、時間、標高差もあまりありませんので、身体の健康増進という点では強度が低いかもしれませんが、でも、ちょっとしたウォーキングをしたり、これからウォーキングを始めようという人には、景色の変化もあり、最適なコースです。

※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。

早田 町なかコース

距離 ▶ 2.1km
スタート・ゴール地点 ▶ 早田コミュニティセンター

所要時間(目安)	歩数	運動強度
約40分	3000~4000歩	かなり楽
高低差		
20m		

茜の森コース

距離 ▶ 6.3km
スタート・ゴール地点 ▶ 早田コミュニティセンター

所要時間(目安)	歩数	運動強度
約1時間45分	9000~10000歩	きつい~かなりきつい
高低差	平均心拍数	最高心拍数
135m	106拍/分	120拍/分

※消費カロリー(目安)は茜の森コース6.3kmで約269kcal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

2013年度版

尾鷲市健康ウォークコースVol.15

2.1km
6.3km

早田 町なかコース 茜の森コース (九鬼町)



尾鷲市

コースの解説②

茜の森コース

距離もあり、標高差もある歩き応えのあるコースです。スタートから1.5kmは一気に100mほど上ります。無理をせず、所々で休みながら行くようにしてください。その後、アップダウンを繰り返しながら第1展望台へと歩いていきます。第1展望台からは、ややアップダウンのある茜の森公園内の不整地を展望台をめぐりながら歩きます。展望台からは雄大な海も見え、歩いてきた疲れもなくなります。帰りは下りとなることから、コース全体としてはエネルギー消費量もさほど大きくなく、休憩を挟んでいけば適度な強度のコースです。

早田「氏神祭り」



例年2月11日、12日、早田神社などの「氏神祭り」で勇壮な船上神楽が行われています。11日の神事に続き、神楽道具を乗せた船が大数の漁場に漕ぎ出し、海上安全、大漁祈願の神楽が行われています。

1 早田コミュニティセンター



旧早田コミュニティセンターは、旧早田小学校体育館を活用し、これまで地区の施設として親しまれてきましたが、平成25年4月に改築され、地域の人々の新たな活動拠点となっています。

2 早田稲荷大明神社



寛政7(1795)年卯月に京都伏見稲荷大社より勧請。拝殿脇には、神光不昧・鎮護国家の扁額と当時の当番・世話人・石工名などが刻まれています。

3 早田神社

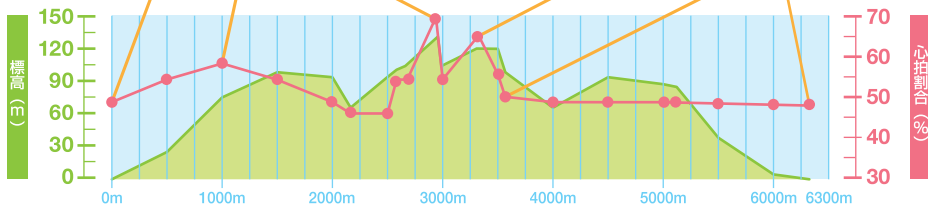


海の御守護神と八幡様を祀り近世は若宮八幡宮と称された早田の産土神。明治6(1873)年に早田神社に改称。松尾神社を合祀しています。



●菫の森コース(6.3km)の標高と心拍割合

早田コミュニティセンター	菫の森入り口	第2展望台	第4展望台	菫の森駐車場	早田コミュニティセンター
標高 0m	標高 75m	標高 135m	標高 125m	標高 105m	標高 0m
心拍割合 49.3%	心拍割合 58.5%	心拍割合 69.1%	心拍割合 64.4%	心拍割合 52.7%	心拍割合 49.9%



■標高は、コースの高低を表すための目安です。防災関連等で公表されているものと誤差がある場合があります。ご了承ください。
 ■心拍割合(%)▶30%:安静時・40%:非常に楽~かなり楽・50%:かなり楽~楽である・60%:楽である~ややきつい
 70%:ややきつい~きつい。心拍割合(%)は、最大心拍数に対するその時点での心拍数の割合です。

4 観音寺



神奈川県功雲寺の末寺。正保2(1645)年に活雲性覚和尚が草創。本尊は十一面観音菩薩で、ほかに正観音菩薩、地藏菩薩を祀っています。

5 庚申様



祠内の青面金剛童子立像を祀り、東の地藏尊・地藏さんは自然石で、昔歩けなくなった人が願掛けをしたところ歩けるようになったと言われている。

6 恵比寿神社



古くから漁業の盛んな早田の漁の神様として親しまれています。大敷が不漁の際には、ご神体の木像を海につけて大漁を祈願する慣わしも伝わっています。

7 あなじゃ公園



旧船揚場を市の環境整備事業で公園に整備。あづま屋が建ち、夏の夕涼みや散歩の休憩、釣りのポイントとして地域の人に親しまれています。