

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



古江 町なかコース

スタート地点から900m程は、海を眺めながら平坦な堤防上を歩きます。その後、海沿いの町らしい街中を歩きますが、途中にある古江神社まで約60mを一気に登る階段はとてつきつく感じると感じます。心拍数も最大値の70%以上にあがってきますので、無理をせず、休み休み上ってください。ただ、登りきった後に望む海と山の風景は、神社にある大きな木とともに素晴らしいです。歩道が狭いことと階段の上り下りには気をつけなければなりません、古江神社の登りを抜かせば、距離も時間も適度なウォーキングコースです。

※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。

古江 町なかコース

距離 ▶ 2.2km

高低差 ▶ 50m

スタート・ゴール地点 ▶ アクアステーション

所要時間(目安)	歩数	運動強度
約40分	約3500歩	ややきつい
消費カロリー(目安)	平均心拍数	最高心拍数
96kcal	116拍/分	143拍/分

古江 古道コース

距離 ▶ 1.65km

高低差 ▶ 80m

スタート・ゴール地点 ▶ アクアステーション

所要時間(目安)	歩数	運動強度
約40分	約3000歩	ややきつい
消費カロリー(目安)	平均心拍数	最高心拍数
95kcal	122拍/分	143拍/分

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.16

2.2km
1.65km

古江 町なかコース
古江 古道コース



尾鷲市

コースの解説②

古江 古道コース

スタート約5分後から約10分間、距離にして約400m地点から800m地点にかけては、狭い不整地で、80mほど上っていきます。心拍数も最大値の70%以上に上がるところもありますので、きつさを感じる場合には適宜休憩を入れながら歩いてください。また、足首の捻挫等、怪我にも気をつけてほしいと思います。全行程約30分ですし、上りは400mほどで、あとは下りか平坦なコースですので、エネルギー消費量はあまり多くはありません。しかし、様々な斜面を歩きますので、身体のバランス能力などを高めることのできる適度なウォーキングコースだと思います。

古江神社の秋まつり



毎年旧暦の9月15日(暦の上では必ず大安となります)に行われ、秋の神社祭礼で3歳児をお祝いするという尾鷲でも珍しいお祭りです。お祭り当日には、3歳児を祝う神事後、多くの船が色鮮やかな大漁旗をひるがえして海上パレードを行います。また、七福神に見立てた子どもたちを乗せた宝船が町内を巡り、道中踊りや餅まきなども行われます。

① みえ尾鷲海洋深層水 アクアステーション



中京・関西圏では唯一の海洋深層水供給基地。海洋深層水原水をはじめとする5種類の海洋深層水は、水産分野をはじめ、食品、美容など幅広い分野で利用されています。



② 荒神(こうじん)



豊漁に靈感あらたかとされる神様。全身細身でその姿は歴史を感じさせます。長年の風雨の影響で、年代は定かではありません。



③ 光明寺(大般若経)

④ 古江神社



六地藏(光明寺)
境内から墓地へと通じる道のそばに祀られています。1石に2体ずつ彫刻される珍しい六地藏で、石の材質も砂岩ではなく花崗岩が使われています。

古江 古道コース

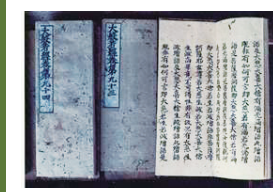
古江 古道コースへ 上記柵内地図へ

③ 光明寺



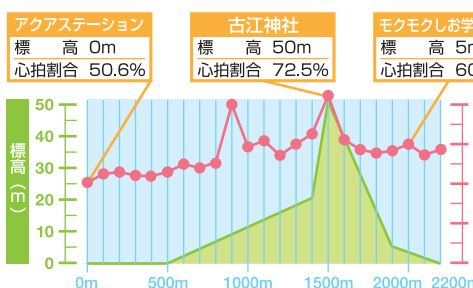
宝永年間(1704~1710年)、曾根安定寺三世により建立されました。正徳2(1712)年6月、梵鐘を鑄造し、延享元(1742)年、曾根安定寺寒隆和尚が開創。

大般若経

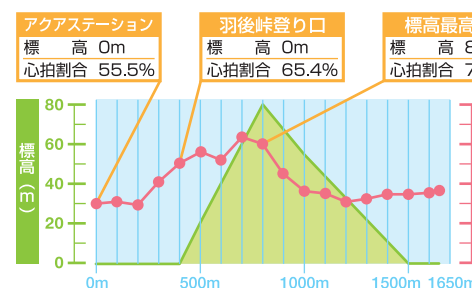


鎌倉末期より南北朝にかけて作られた、版木刷りとしては古いものです。昭和43年に尾鷲市の有形文化財に指定されており、568冊が保管されています。

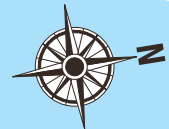
● 古江 町なかコース(2.2km)の標高と心拍割合



● 古江 古道コース(1.65km)の標高と心拍割合



スタート & ゴール
アクアステーション
2.2km



④ 古江神社



集落の一番高い場所にあり、稲荷大明神と恵比寿大明神が祀られています。旧暦9月に開催される秋まつりでは、3歳児を祝う神事が行われます。

■ 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。