

## 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

### 賀田 町なかコース

前半2.2kmまでは平坦な道が続きます。そのうち、1.5km程は川沿いの堤防上を歩くこともあり、とても楽なコースです。2.2km以降、約1kmをかけて60mほどの登り坂ですが、舗装された道でもあり、それほどきつさを感じません。後半の約500mは一気にゴール地点まで下っていきます。距離は4kmあり、ウォーキングするには無理のない適度な強度のコースです。

※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。

### 賀田 町なかコース

距離 ▶ 4.0km

高低差 ▶ 60m

スタート・ゴール地点 ▶ 賀田コミュニティーセンター

所要時間(目安)	歩数	運動強度
約60分	約6000歩	楽である
消費カロリー(目安)	平均心拍数	最高心拍数
155kcal (体重50kgの人の場合)	95拍/分	118拍/分

### 羽後峠コース

距離 ▶ 3.4km

高低差 ▶ 160m

スタート・ゴール地点 ▶ 賀田コミュニティーセンター

所要時間(目安)	歩数	運動強度
約70分	約5500歩	ややきつい
消費カロリー(目安)	平均心拍数	最高心拍数
207kcal (体重50kgの人の場合)	105拍/分	145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におきましょう。

### 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.17

4.0km  
3.4km

### 賀田 町なかコース 羽後峠コース



尾鷲市

## コースの解説②

### 羽後峠コース

スタート地点から30分ほどかけて160mほど登っていきます。特に、スタート約7分後から約30分間、距離にして約400m地点から1600m地点にかけては、未舗装の熊野古道に入ります。不整地であることも加わって、登り坂できつさを感じるといいますので、適宜休憩を入れながら歩いてください。血中乳酸値が増加する人も見られ、酸素を使わず大きな力を発揮する運動もこのコースには多分に含まれていると考えてください。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70分ですが、酸素をたくさん取り入れながらの運動ということだけでなく、身体のバランス能力などを同時に高めることのできるとても良いウォーキングコースです。

### 羽後峠

尾鷲市賀田町と曾根を結ぶ羽後峠は、近年地元の人たちによって発掘されました。特に、峠から総延長約6kmにもおよぶ猪垣は、この地方最長といわれ見事な姿は先人の技術の高さを今に伝えています。

### 賀田駅



賀田という地名は、潮が引いたあとにできる干潟がその語源といわれています。紀伊続土記によると、村の前面にある海は、遠浅で潮が引いてできる5、6町の干潟から名付けられたと記されています。明治時代初頭、地方の産業振興策により現在のJR賀田駅前の塩浜を塩田にしましたが、2年足らずで廃止され、その後商港として活用されるようになりました。

資料・写真提供:大川 勝彦様



## 町なかコース

### ① 賀田コミュニティセンター



賀田町の中心に位置し、昭和57年1月に改築されました。子どもから高齢者まで多くの町民の活動拠点として、地域で親しまれています。

### ③ 稲荷大明神



今からおよそ340年前の寛永年間には、3尺4面の宝殿と両脇に小宮、若宮がありました。その後荒廃。享保年間に賀田村の庄屋半平などにより再建されました。

### ② 山王神社



山を司る大山祇神を祀ることから、古くは山主や山働きの人々が信仰していましたが、今では賀田の人々の氏神様として親しまれています。

### ④ 東禅寺

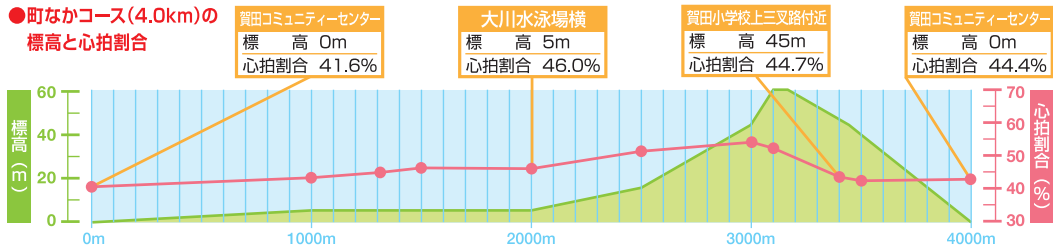


慶長年間に賀田村久保に創建された長福寺が、元和2(1616)年小河に移り本堂を建立。慶安2(1649)年に寺号を仏向山東禅寺と改めました。

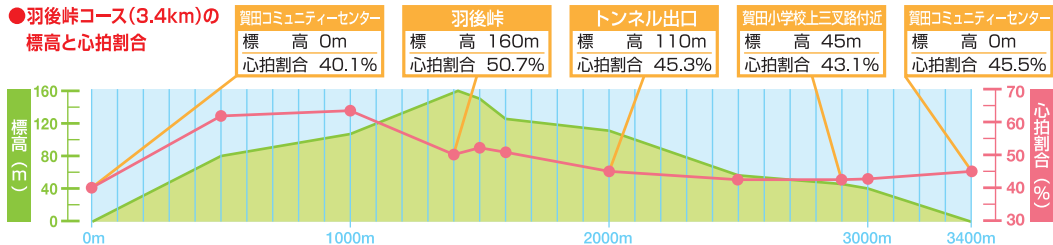
## 羽後峠コース



### ● 町なかコース(4.0km)の標高と心拍割合



### ● 羽後峠コース(3.4km)の標高と心拍割合



■ 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。