

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

須賀利 町なかコース

真っ青な海とその海に落ち込む急峻な山々の景色が素晴らしい須賀利の町を歩くコースです。前半に1ヶ所、後半に1ヶ所、急な上りがあり、心拍数も最大値の60%以上に上がります。しかし、距離が短く、景色も良いため、全体としてあまりきつさは感じません。距離時間も短く、道も舗装路で歩きやすいため、エネルギー消費量は少ないですが、ちょっとしたウォーキングやウォーキングを始める方にはとても良いコースです。

※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。

須賀利 町なかコース

距離 ▶ 1.65km
高低差 ▶ 20m
スタート・ゴール地点 ▶ 須賀利コミュニティセンター

所要時間(目安)	歩数	運動強度
約30分	2500~3000歩	楽である
消費カロリー(目安)	平均心拍数	最高心拍数
約100kcal	100拍/分	126拍/分

オプションコース

距離 ▶ 2.0km
高低差 ▶ 10m
スタート・ゴール地点 ▶ 旧須賀利小学校

所要時間(目安)	歩数	運動強度
約30分	3000~3500歩	楽である
消費カロリー(目安)	平均心拍数	最高心拍数
約87kcal	100拍/分	110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

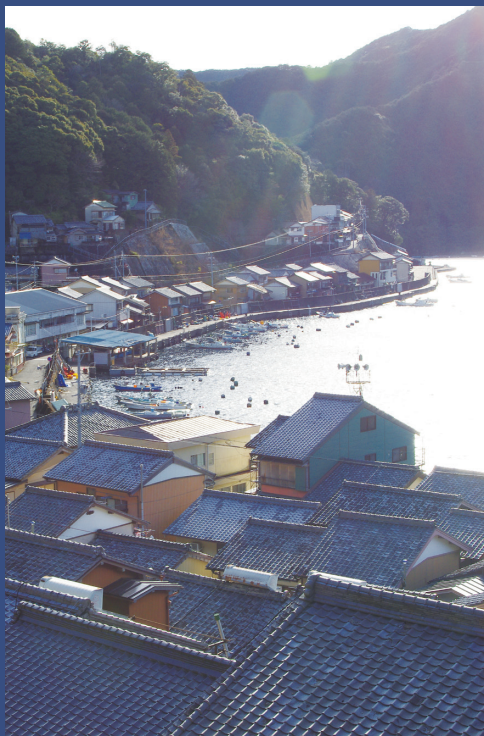
OWASE

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.18

1.65km 須賀利 町なかコース
2.0km 須賀利オプションコース



尾鷲市

コースの解説②

オプションコース

真っ青な海とその海に落ち込む急峻な山々の景色が素晴らしい須賀利の町を海に沿って灯台の先まで歩くコースです。途中、10mほどの緩やかな上りと下りがあるだけの平坦なコースで、心拍数の変動も少なく、とても歩きやすいです。そのため、消費エネルギーは少なくなります。須賀利街中コースと合わせて歩くと、エネルギー消費量もあり、上り下りも少し含んだより良いコースになると思います。

石経(いしぎょう)



豊漁と海の安全を祈願するとともに、漁で亡くなった人を供養するために、約400年前から続いており1月中旬頃に行われます。普濟寺の住職が、お経を唱えながら般若心経の一文字が書かれた石を湾内に投げ入れた後、岩礁の「神宮(じんぐ)さん」でご幣を立て替え終了します。

須賀利

須賀利町は、尾鷲湾北部に位置し、隣接する紀北町を挟んで飛び地になっています。昭和57年に県道202号が開通するまでは、巡航船でしか行き来できない地域でした。その巡航船も平成24年9月29日に廃止され、現在は定期バスが運行しています。深い湾の奥に位置する須賀利は、江戸時代、江戸と大坂を往来する廻船の風待ち港として栄えました。また、漁業も盛んで、江戸時代には芝田吉之丞が開発した立切り網によりマグロの漁獲量が飛躍的に増加し、明治40年代にはカツオ漁に乗り出し、大正時代以降は遠洋漁業、養殖業と、先取の精神にあふれる漁業が続けられてきました。町名は、神宮式年遷宮で調製される伊勢神宮内宮の神宝の1つである須賀利御太刀に由来するという説があります。



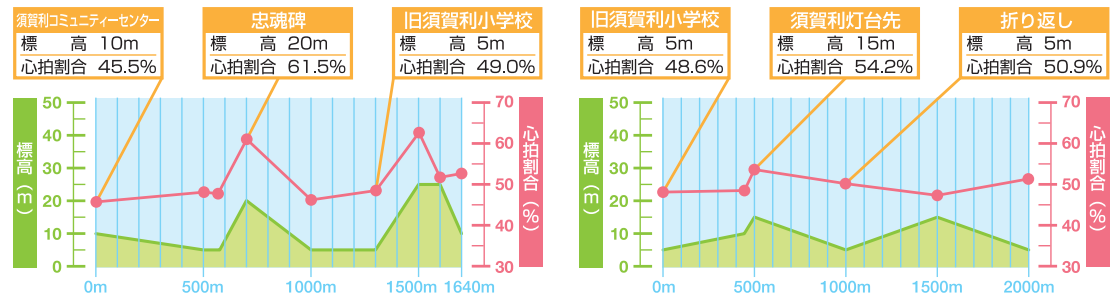
にほんの里100選

須賀利

尾鷲湾の北部に突き出た半島にある須賀利。背後を深い山々に囲まれ瓦屋根の民家が山から海へひしめくように軒を連ねる風景は、相観で昔懐かしい漁村風景を残しています。



● 須賀利 町なかコース(1.65km)の標高と心拍割合 ● 須賀利 オプションコース(2.0km)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。

1 須賀利コミュニティセンター



平成10年3月改築され、須賀利センター(旧出張所)とコミュニティセンター(旧公民館)が併設されました。須賀利町の中心に位置し、市民の活動拠点となっています。

2 末広湯(元お風呂屋さん)



昭和30年代の建築で、正面中央に唐破風(からはふ)屋根、2階には続き座敷がある昔懐かしい和の風情を残した建物。かつては銭湯として須賀利の日々の暮らしの中で親しまれていました。

3 高宮神社



300年以上の歴史を刻む神社。樹叢は、市の史跡名勝記念物に指定され、大量の須恵器が出土するなど歴史学上でも非常に興味深い神社です。めています。

4 えびす神社



高宮神社の境内にあり、人々の篤い信仰を集めています。平成8年までの祭礼では、三番叟が舞われ、にぎやかな祭りが執り行われていました。

5 普濟寺



寛永元(1624)年創建。本堂は文久元(1861)年に再建。本堂外部には、江戸〜明治時代に活躍した彫物師・瀬川治助の二代目、重光の見事な彫刻が飾られています。

6 マグロ供養塔(尾鷲市有形文化財指定)



天保11(1840)年の30,900本ものマグロ豊漁に感謝して普濟寺の庭に建立された供養塔。マグロの供養塔の存在はこの地方でも須賀利だけです。