

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



向井・大曽根コース

距離は約10km、時間にして2時間強のコースです。熊野古道センター前の道から県道に出た3800m、50分過ぎあたりから20分間ほどは約1.5kmの上り、その逆は下りとなります。上りは急激なものではないので、心拍数もそれほど増加しませんが、エネルギー消費量は上りと下りの影響で、行きの方がずっと大きくなります。その他はほぼ平坦な舗装路です。距離が長く、少し景色が単調なので、きつさを感じるかもしれません。日常的に長い距離をウォーキングしている人向けのコースです。

※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。

向井・大曽根コース

距離 ▶ 9.6km
高低差 ▶ 50m
スタート・ゴール地点 ▶ 福祉保健センター

所要時間(目安)	歩数	運動強度
約2時間10分	約15000歩	きつい
消費カロリー(目安)	平均心拍数	最高心拍数
463kcal (体重50kgの人の場合)	100拍/分	110拍/分

行野コース

距離 ▶ 3.4km
高低差 ▶ 40m
スタート・ゴール地点 ▶ 大曽根公園

所要時間(目安)	歩数	運動強度
約45分	5000~5500歩	楽である~ややきつい
消費カロリー(目安)	平均心拍数	最高心拍数
160kcal (体重50kgの人の場合)	95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た状態にしておきましょう。

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.19

9.6km
3.4km

向井・大曽根コース 行野コース



(大曽根公園内 世界の椿園にて)

コースの解説②

行野コース

尾鷲の美しい海を眺めながらの折り返しのコースです。標高差が40mほどあり、下りと上りで心拍数やエネルギー消費量に大きな違いがあります。しかし、足元が舗装路であることや美しい景色が見えるため、上りでもそれほどきつさは感じません。時間も45分程の適度なウォーキングコースです。

まちの歴史

向井

向井の海岸近くには縄文時代の土器が出土し「向井式」土器と名付けられました。1820年頃の向井の名産は「黒砂」とされており、向井の東を流れる「黒の川」から海に流された黒砂が堆積したところが黒の浜でした。現在、南側の斜面に位置する地区には、日当たりのよい小高い丘にみかん園が広がっており、また夢古道おわせ、夢古道の湯、熊野古道センターなどができています。

大曽根

昔、大曽根浦の掛け磯に、尾鷲神社の御神宝である獅子頭が流れついたという言い伝えがあり、大曽根は尾鷲神社と密接な関係をもってきました。戦前までは一番当を毎年大曽根浦が受け持っていたため、その経費の補助として尾鷲七郷の名吉(ぼら)網5帖のうち1帖が大曽根浦に任されていました。江戸期の中ごろになると、それが漁業権にまで発展し、各浦の地先きの海を除いて尾鷲湾内の漁業権を大曽根浦が持っていたそうです。

行野

行野浦はもともと紀勢線九鬼トンネル北口付近、現在の元行野にありました。この辺りは魚群の豊富なところでしたが、舟を着岸できない荒磯で人々は波の穏やかな松本を開拓し、1659(万治2)年から約260年かけ移住しました。また、松本(行野)は尾鷲湾の入り口に位置する港のため難破船が入港することもあり、幕末間近の1860(万延元)年には、イギリスの船が食料調達に寄港し、大騒ぎになりました。

尾鷲市



① 弁財島



尾鷲湾に面して赤い鳥居がある弁財島。その名の通り弁財天を祀る島で、干潮時には歩いて渡ることができます。周辺は粒の大きな砂利浜でアサリ掘りや潮だまり観察などが楽しめます。

② 夫婦岩(市指定文化財)



尾鷲神社の御神宝である獅子頭が打ち上がったと伝わる、大曾根浦掛磯の夫婦岩。尾鷲神社の祭りの安全等を祈願し毎年1月の吉日新しい注連縄に張り替える神事が行われます。

③ 世界の椿園



大曾根公園内の一角にあり、市の花であるヤブツバキ約2,500本と世界の椿753種が植樹されています。公園内は遊歩道も整備され散策にも最適。品種により9月頃から5月頃まで楽しめます。

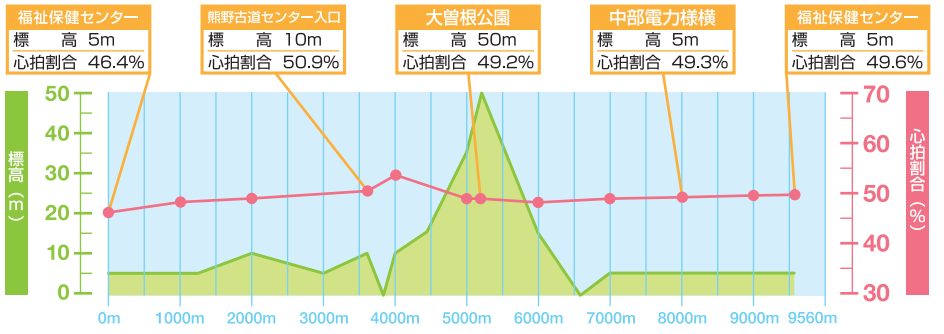
行野コース

④ 佐波留島(県指定天然記念物)

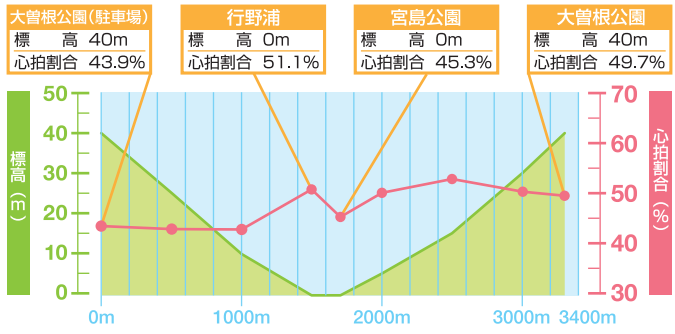


島全域がクロマツやスダジイ、タイミンチバナなどの暖帯性常緑樹林に覆われ、樹陰にはさまざまなサギ類が生息する日本でも最大級のコロニーを形成。海食洞も見られます。

●向井・大曾根コース(9.6km)の標高と心拍割合



●行野コース(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。