

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



尾鷲の市街地を回るコースです。適度なアップダウンがあり、ウォーキングマップで見るとより感覚的にはきついと思います。一部、歩道のないところもありますが全体的には広い歩道があり、安心して歩くことのできるコースです。これからウォーキングを始めようとしている方ははじめ、ゆっくり町を見ながら、のんびり歩く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。

市街地コース

距離 ▶ 5.2km

高低差 ▶ 13m

スタート・ゴール地点 ▶ 尾鷲市役所

所要時間(目安)	歩数	運動強度
約1時間10分	7500～8000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
270kcal (体重50kgの場合)	105～115拍/分	約120拍/分

市の花・木・鳥・魚



市の花(ヤブツバキ)



市の木(ヒノキ)



市の鳥(アオサギ)



市の魚(ブリ)

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て、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ける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

2010年度版

尾鷲市健康ウォークコース Vol.1

5.2km 市街地コース



四季を感じ
街並みを楽しみ
会話をはずませながら
ココロとカラダの
健康ウォーキング

尾鷲市の歩み

昭和29年6月20日

北牟婁郡尾鷲町、須賀利村、九鬼村、南牟婁郡北輪内村、南輪内村が合併し「尾鷲市」誕生。当時の人口数、尾鷲地区20,400人、北輪内地区1,402人、九鬼地区3,442人、南輪内地区3,456人、南輪内地区4,488人計33,188人。

昭和29年8月4日

公募により市章を制定。

昭和32年1月12日

紀勢線尾鷲駅～九鬼駅間開通。

昭和33年4月23日

紀勢線九鬼駅～三木里駅間開通。

昭和34年4月1日

二級国道170号線「松阪市一和歌山市」は、一級国道42号線「津市一和歌山市」として昇格。

昭和34年7月5日

紀勢本線賀田駅～二木島駅同時開業し、紀勢本線全線が開通。(当時の運賃:尾鷲一大曾根浦間二等20円、三等10円)

昭和36年8月31日

市庁舎完成。

昭和42年4月27日

国道42号線矢ノ川トンネル貫通。

昭和42年7月15日

尾鷲市総合グラウンド、市体育文化会館完成。

昭和43年3月31日

尾鷲駅～築港線道路が完成し「紀望大通り」と命名。

昭和44年6月17日
尾鷲総合病院完成。

昭和50年6月10日
尾鷲消防署庁舎完成。

昭和55年6月19日
尾鷲市立中央公民館完成。

平成元年6月6日

市政35周年を記念し、市の花・木・鳥・魚を公示。花:ヤブツバキ「情熱」、木:ヒノキ「伝統」、鳥:アオサギ「繁栄」、魚:ブリ「発展」

平成2年10月24日

尾鷲市立天文科学館完成。

平成5年4月24日

尾鷲市民文化会館「せぎやまホール」完成。

平成12年8月28日

福祉保健センター完成。

平成16年4月30日

まちかどHOTセンターオープン

平成16年7月7日

熊野古道が「紀伊山地の霊場と参詣道」として世界遺産に登録される。

★平成22年度 ココロとカラダの健康ウォーキングマップ作成開始



市章



尾鷲市

尾鷲市役所



昭和29年6月20日に北牟婁郡尾鷲町、須賀利村、九鬼村、南牟婁郡北輪内村、南輪内村が合併し「尾鷲市」誕生。「おわせ」と呼称。このコースのスタート&ゴール地点。

尾鷲駅



1934年12月、国鉄紀勢東線の三野瀬駅から当駅まで開通。開業当初は多気駅からの終着駅でした。

駅名は「をわし」であったが、紀勢本線全通で「おわせ」に改めました。

駅前児童公園



昭和48年、旧市立病院跡地に都市計画公園としてつくられました。駅前の商店街に位置し、トイレや休憩所も整備され町なかの憩いの場所となっており、また春には桜の名所にもなっています。

福祉保健センター

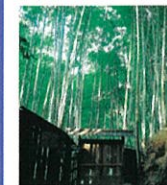


福祉・保健活動の総合拠点であり、尾鷲市福祉保健課健康長寿推進係、社会福祉協議会、老人クラブ連合会、シルバー人材センター、地域包括支援センター、障害者総合支援センターが配置されています。



寄り道ポイント

① 土井竹林



トンネルを抜けると静寂に包まれた竹林があります。江戸時代からの林業家「土井家」が薩摩から移植した孟宗竹などの見事な竹林です。風が吹くと葉のすれる音や竹のぶつかる音が聞こえ、静寂の中にも風情を味わうことができます。

② 袖片橋



矢浜の北の入口・熊野古道の小川にかけてあった橋で昭和48年に現在の場所に移設・保存されました。大昔、水地と向井の若者が橋の上で出会い、その証拠としてお互いの着物を交換したことからこの名前がつけました。

③ 高町の古井戸



コースから少し外れた路地にある古井戸は、以前、近隣住民の共同井戸でした。昔は水を汲む住民で賑わったであろう古井戸には、現在、弘法大師が祀られています。

memo
