

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

尾鷲市の北半分弱をぐるっと一周するコースです。顕著な上り下りはありませんが、微妙なうねりがあるコースです。全て舗装路の上を歩きますし、心拍数もそれほど高くなり、変動も少ないコースですが、距離的に約4.5km、時間にして約70分かかることに加え、街の中を歩きますので、感覚的には少しきつさを感じるかもしれません。

※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。

まちなか歴史探索コース

距離 ▶ 4.65km

高低差 ▶ 25m

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70分	約7000歩	ややきつい
消費カロリー(目安)	平均心拍数	最高心拍数
215kcal (体重50kgの人の場合)	100拍/分	110拍/分

★ ちょっと! 寄り道

狼除神(おおかみよけのかみ)



いろいろな説がありますが、外国人がペットを連れて日本に入国するようになり、明治20年代に狂犬病が流行しました。狂犬病にかかった狼が田畑を荒らし、大変な状況になったため、狼が来ないように願って祀られたといわれています。

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

★ココロとカラダの健康ウォーキングマップ最終版

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.20

4.65km まちなか歴史探索コース



(昔のトロッコ道)

尾鷲市

昔のまちなみ

トロッコが通った道

北川沿通りしんがわらづつみ(新川原堤など)は、自動車のない時代、座ノ下にあった尾鷲索道(ロープウェイ)駅や、何枚田(現在の坂場西町)にあった北山索道駅から、八幡神社前の港まで森林資源などを運搬するためのトロッコ道でもありました。トロッコは犬が引き人が押し、1日に何回も北川の左岸を何枚田から港まで走っていました。橋のところには踏切番がいて、トロッコが近づくと鐘を鳴らしながら赤旗を振り、通行人の安全を見守っていました。

文治橋の名前の由来

尾鷲索道の支配人であった文治さんが造った橋として、個人の名前が付けられたといわれています。文治橋ができるまでは、北川を渡るには中井(本町)通りの北川橋しかなく、遠回りをしなければなりませんでしたが、文治橋ができたことで便利になり、大変喜ばれました。

昔の町名の由来

じろ こ まち か わ ら ま ち し ん が わ ら ま ち

知古町・川原町・新川原町

知古町は昔砂浜で、当時の北川の流れに沿って自然な姿のまま埋め立てられたので、不整形な街並みになっていますが、その後北川を埋め立てた川原町と新川原町は、整備されたためまっすぐな街並みになりました。

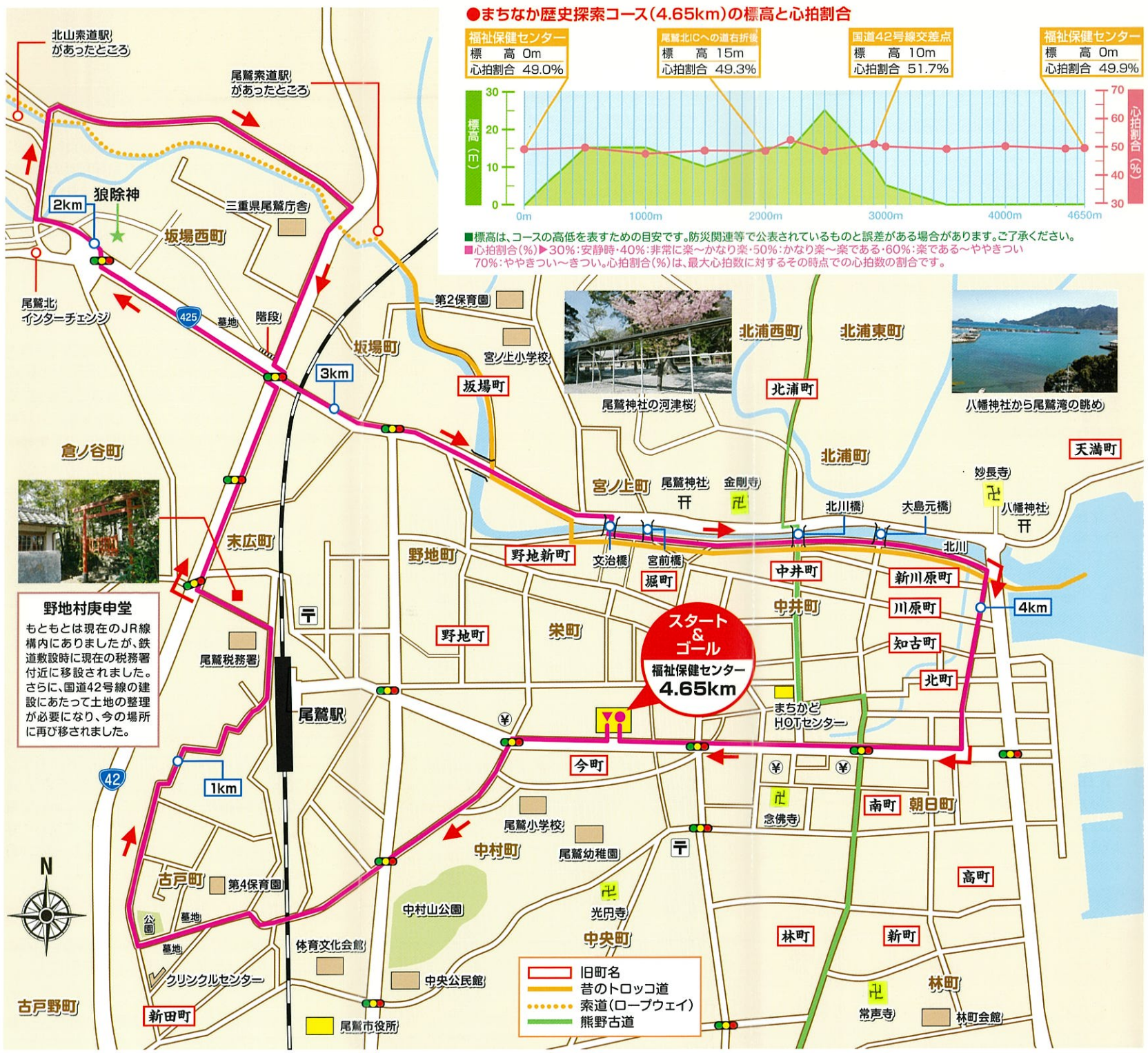
野地新町

大阪夏の陣で逃れ、かくまってもらっていた真田一族は、石積の技術に優れており、今は埋められてしまいましたが、災害に強い真田堤つづみ(堤防)を造り、また真田井戸を掘ったといわれています。地元に貢献したこともあり、真田一族は野地村を新しく埋め立てて新居を構えることができました。そこが野地新町と呼ばれるようになったようです。

新町

川や濠を埋め立てて新しくつくった町ということで、新町と名付けられたといわれています。

昔の人のあいだでは、「あんたどこに住んどんだ」「新町じゃい」「新町ってどっちの新町だ」という会話がよくされていたそうです。



尾鷲神社氏子二十町

今町	大曾根町	川原町	北町
北浦町	坂場町	知古町	新町
新川原町	新田町	高町	天満町
中井町	野地町	野地新町	林町
振町	南町	向井町	矢濱町

尾鷲神社所蔵 各町法被函柄(木彫)

(尾鷲神社:ヤーヤ祭り)

尾鷲神社は、その昔尾鷲郷といわれた広い範囲に祀られた神社で、毎年2月に行われるヤーヤ祭りは、長い歴史において町名などが変化する中、上記の氏子二十町が旧町名で参加し、神事、祭事を務めます。この祭りは、江戸時代初期から伝承され、平成14年に三重県の無形民俗文化財に指定されました。

(八幡神社祭礼)

八幡神社は旧中井浦という「村社」にあたるため、その祭礼はもともと中井浦のみで行われていましたが、近年は15町が参加して祭りを盛り立てます。ヤーヤ祭りは、予祝といってあらかじめ豊作や豊漁を祈願し、9月15日(旧暦10月)に行われていた八幡神社祭礼は、間近に迫った収穫への祈りと感謝の気持ちが込められています。