

## 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



尾鷲の市街地を通り抜け、天満浦を通り、「天満開拓農協集会所」まで上っていくコースです。標高差120mほどを上っていきますが、ほぼ均一な上り坂であるとともに、みかんの木々と尾鷲湾の素晴らしい景色によって、実際の標高差ほどきつさを感じないコースです。ちょっとした山登り感覚も味わえ、「天満開拓農協集会所」からの景色も素晴らしいので、一度歩いてみる価値あります。帰りは下り坂が続き、「上り」と「下り」、両方のウォーキングの特性を感じられるコースです。

※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。

## 天満浦コース

距離 ▶ 9.8km

高低差 ▶ 118m

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2時間	14000~15000歩	ややきつい~きつい
消費カロリー(目安)	平均心拍数	最高心拍数
475kcal (体重50kgの人の場合)	100~110拍/分	約140拍/分

## まちかどHOTセンター



尾鷲観光物産協会(まちかどHOTセンター)は、観光物産情報の発信や来訪客への観光案内、また健康ウォーキングツアー

などを行っています。また、来訪者の休憩場所としても活用されています。

## 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かせ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

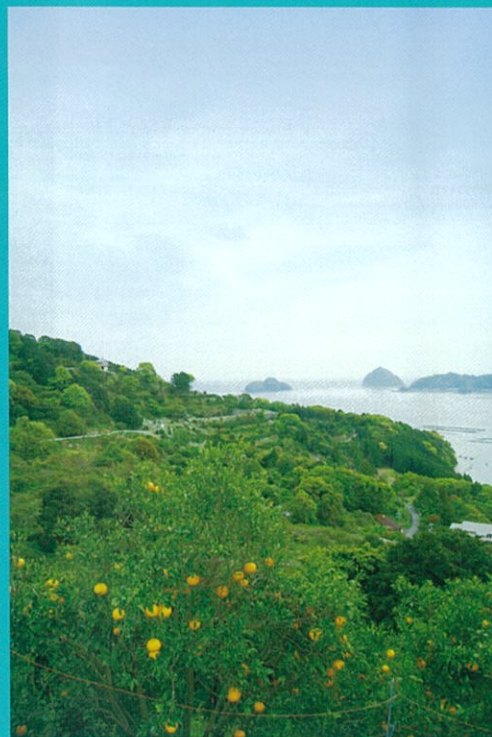
OWASE

# 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.2

### 9.8km 天満浦みかんの丘コース



尾鷲市

## まちなかを楽しもう!

側溝:おわせ交流空間創造会議が提案し、北川橋からまちかどHOTセンター付近まで世界遺産登録された熊野古道、馬越峠と八鬼山方角を示した陶板の側溝が設置されています。また、北川橋には、昭和中期まであった「灯籠」を復活させています。

## 北川橋の灯籠



## 陶板の側溝 / マンホール



## 天満の歴史

天満浦は、小字の長浜と天満、生草の三つの集落から成り立っていました。天満という地名は、天神社を祀った天神岬があるからです。天満は、米麦二石もとれる田畑があり、人々は農業や林業に従事していました。また巻ノ宮と天満宮を祀っている岬があり、風波を受けることの少ない船だまりでした。小字の長浜は細長い通りで、尾鷲の浜へ荷揚げした船が、帰りの荷を積み間船を長浜港へ入れていたため、船宿があり商港としても繁栄しました。全国をまわる船乗りたちが覚えた民謡を尾鷲に定着させたことで、大阪(上方)の木やり節や九州や江戸(江戸表)の民謡の影響を受け、尾鷲節や長浜節ができたと言われています。

## 天満みかん園道

天倉山(天狗倉山)の南斜面に広がるみかんの段々畑は、5月頃には、白い花が甘く香ります。出荷の都合上、正月頃から2月頃にかけて収穫されて、熟成させた後4月ごろ市場に出回るそうです。

### ④ 天満開拓農協集会所 (休憩ポイント)



見晴らしがよく、景色が素晴らしいため休憩場所に最適です。

### 天満荘の桜



山ノ神



尾鷲港南岸や市街地の素晴らしい景色



### ③ 長楽院



### 長楽院からの風景

晴れた日の早朝には、沖合の佐波留島と桃頭島の間から美しい朝日が見えるそうです。また、月の夜には海面がきらきら輝きます。



### ① 天満会館



昭和49年(1974)に地区住民の働きかけにより建てられました。教室など天満地区住民の町づくりの活動拠点となっています。

### ② 天満荘



大正時代に建てられた古民家で日本庭園を有する木造平屋建ての純和風の建築物です。現在は、NPO法人天満浦百人会が所有し文化講座やカフェをしており、地域のシンボリックな存在です。

### ③ 長楽院



天台宗の比叡山延暦寺の別院で南浦(天満)小渡鹿(ことうか)にあります。長楽院の境内にある岬は、日本の朝日百選にも選ばれている尾鷲湾の日の出を拝する絶景の地です。

スタート  
&  
ゴール

尾鷲市役所  
9.8km

