

## まちなか路地コース

尾鷲は、古くは通りに家が立ち並び、町の名前が通りの名前として認識されることが多いのが特徴です。

そんな、なかなか車では入って行きにくい通りや路地を歩けば、市外の方ももちろん、尾鷲の方も懐かしい風景や、新しい発見があるかも知れません。

### コース情報

距離：3.9km

スタート・ゴール地点：中央公民館

所要時間(目安) 約55分	歩数 約5,500歩	運動強度 かなり楽～楽である
消費カロリー(目安) 約210Kcal 体重50kgの人の場合	平均心拍数 90~100 拍/分	最高心拍数 110 拍/分

### 中村山公園地図



### ！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持って歩き、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出来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

まちなか路地コース 3.9km



尾鷲市

### コース解説

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



有酸素運動は、生活習慣病や加齢による身体の衰えを予防するために有効な運動です。このコースには、最初の中村山公園への上りを過ぎると、急な上り坂もほとんどなく、無理の無い有酸素運動が行えることが証明されています。酸素を用いず糖をエネルギーに変換するような強い運動は、筋肉のハリ等を高い確率で生み出すことにもつながります。しかし、このコースでは、そのような可能性は低いと考えます。

また、町並みや季節の移り変わりを感じることができるポイントもあり、「ココロとカラダの健康ウォーキング」として有効なコースと言えます。

※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。

### ウォーキング解説

尾鷲市の街中、路地を歩くコースです。急な坂も無く、高低差もほとんどないため、きつさをほとんど感じないコースと言えます。街をぶらぶら見ながら歩くには最適です。路地裏では、懐かしい風景と出会うかもしれません。



# 1 中村山公園



尾鷲市街地の中央に位置する標高 50m ほどの小高い山。頂上からは市内が見下ろすことができ、市民に親しまれています。また、尾鷲節の中唄には、「中村山のお燈明あげ」と唄われるように、江戸時代になって、海運や漁業が盛んになるに伴い遭難事故も多くなった時分、中村山の社にお灯明をあげ、無事を祈願し精進した様子がかがえます。

# 2 尾鷲駅前児童公園



昭和 48 年、旧市立病院跡地に都市計画公園として設置されました。駅前の商店街に位置した公園として、トイレや休憩所も整備され、まちなかの憩いの場、また春には、桜の名所として市民に喜ばれています。

# 3 尾鷲神社



大宝年間(701~703)に建てられたと言われ、建速須佐之男命(たけはやすさのおのみこと)が主神として祀られています。2月1日~5日に開催される「尾鷲ヤーヤ祭り」は、氏子である若衆たちが激しく練り合うことで奇祭としても有名です。二の鳥居のそばには樹齢1000年を超える三重県の天然記念物の夫婦クスがあります。

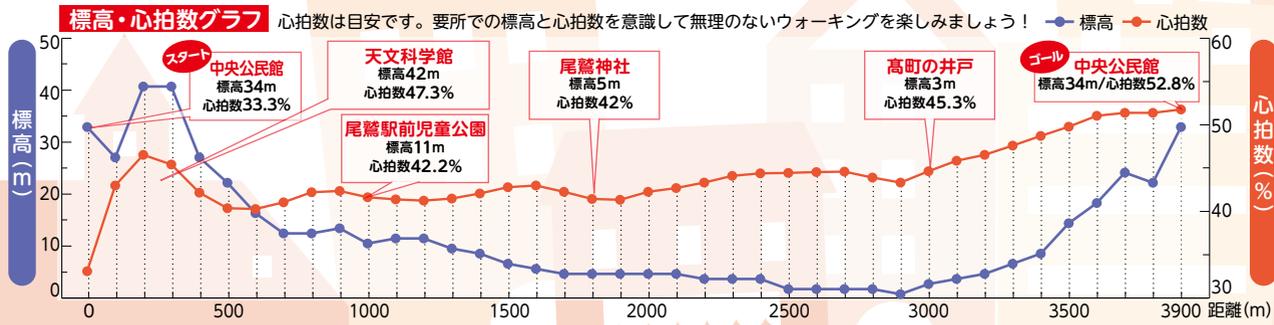


● 見どころポイント  
 □ 旧町名

### 6 知古町通りの瓦屋根

江戸時代 大正時代 左:昭和初期 右:昭和中期

江戸時代、大正時代、昭和時代の瓦屋根が並んでいます。



# 4 北川橋~中井町通り



熊野街道の北浦地内と中井町通りとをつないでいる北川橋から、熊野街道筋を中井町通りと言います。江戸時代には、高札場という、幕府や藩が人々に禁制ごと等を周知徹底させるために、板に墨書して建てられた掲示板があった場所で、熊野街道の中でも古くから旅館が立ち並び宿場町として栄えました。

# 5 知古町(じろこまち)通り



中井町通りから海岸の方へ向かい、ノコギリ状の不整形町並いったいを知古町と称していました。知古町から川原町、新川原町の町並みは、幅広だった北川に沿って、年代不詳の自然発生的な集落形成の姿をとどめた町並みといわれ、歴史・民俗的にも貴重な通りと言えます。

# 7 通りの真ん中にある井戸(高町)



高町の本通りのひと筋なかに入ったところに、古くから中町という小字の町があり、その通りのど真ん中に共同井戸があります。今では使用されていませんが、井戸の上には弘法大師さまが祀られ、今なお、高町の人々に大切にされているものです。