



コースの検証

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、長い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、このコースでは、砂地も歩くことになり、いつもと違った刺激を身体に与えることもできます。町並みや季節の移り変わりを覚え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

約2kmの短いコースです。スタート後すぐに約10m上る坂があり、少し苦しく感じるかもしれませんが、距離が短いのですぐに終わります。その後は三木里の町並みを通り抜け、海岸に出て砂浜を歩きます。砂浜では足元が崩れ、歩きにくくエネルギーも多めに消費されますが、姿勢保持のため神経系が活発に働きますので身体のバランスを取るトレーニングにはもってこいです。



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

三木里海岸周辺



ショート
コース
2km

尾鷲市

尾鷲健康ウォーキングマップ

三木里海岸周辺 ショートコース 2km

スタート直後の約10mの急な上り坂を上りきると、古い家並みが続く通りへと出ます。

江戸時代に栄えた通りは、「でんじ」といわれる格子や、^{がんき}雁木、古い瓦など、風情たっぷりです。

後半は、三木里海岸に出て、潮風を浴びながら砂浜ウォークを楽しみましょう。

コース情報

距離 2.0Km 高低差 10m

スタート・ゴール地点

三木里コミュニティセンター

所要時間(目安)	歩 数	運動強度
約30分	約3,500歩	かなり 楽である
消費カロリー(目安)	平均心拍数	最高心拍数
約125Kcal 体重50kgの人の場合	100~110 拍/分	130 拍/分



ワンポイントアドバイス

このコースは、往路と復路の2カ所に、国道311号を渡らなくてはならないポイントがあるので、十分注意してください。



狭い道は車に注意

スタート直後に、国道311号を横切り、古い家並みの通りに向かう上り坂の入口です。

入口の道幅がせまいので、分かりにくく、横断歩道もないので十分注意してください。

2 古い家並みの通り



3 法念寺



4 古い鬼瓦



The map illustrates a 2.0km walking route starting and ending at the Miyakura Community Center. The route is divided into segments with distance markers: 500m, 1km, and 1.5km. Key locations include Miyakura Elementary School, Minamiyama Station, and the Miyakura Seafront. The route follows the coast and through residential areas. A legend indicates uphill (orange) and downhill (blue) sections, and star symbols mark scenic points. Two circular insets show photos of the seafront and a person stretching.

三木里コミュニティセンター スタート&ゴール 2.0km

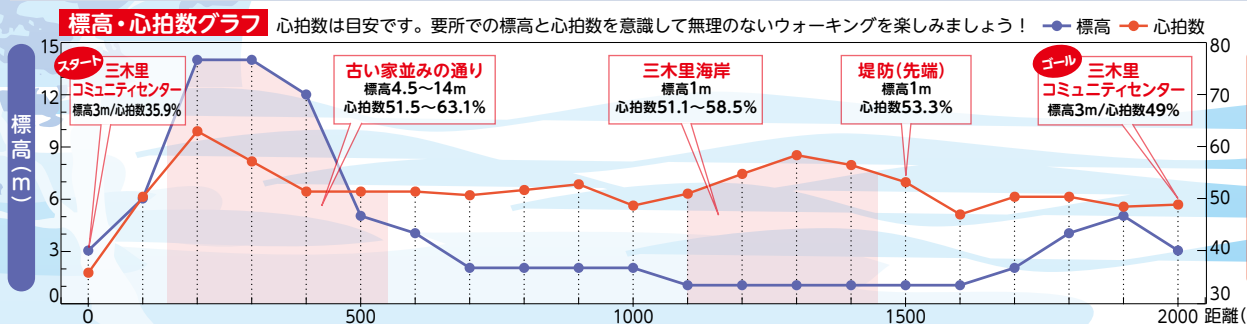
上り坂
下り坂
見どころポイント

JR 紀勢本線
文 三木里小学校
法念寺
古い家並みの通り
北輪内局
港
ストレッチポイント
潮風を感じながら ストレッチ
堤防
三木里海岸
気候や地形を利用した 海岸セラピーにも取り組んでいます。

500m
1km
1.5km

吉宗松
沓川橋 至三木浦

N



6 吉宗松



7 三木里海岸(海水浴場)



8 三木里海岸堤防



三木里海岸の南端には、海に向かって突堤が伸びています。先端の円状の小広場まで進むと、一層海を近く感じることができ、美しい景色が臨めます。