



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効果的な運動です。このコースには、不整地で急な上り坂である野鳥の小径など、筋肉のハリ等の一因となる乳酸が生成されるようなところもあります。しかし、全体としては、その乳酸も効果的にエネルギーに変えていくことができる酸素をたくさん取り入れながら行う運動（有酸素運動）ができるコースであることが証明されています。平坦ではなく、上り坂や下り坂、階段、砂浜を歩くことにより、平衡性（バランス力）がより養われ、さらに、海・山の景色を楽しむことで「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

コースの前半1.5kmはゆっくりと45mほど上がっていきませんが、三木里の海岸がきれいに見えて苦しさは感じません。その後500mほど下りが続いた後、再び上りとなります。標高85mスタートから約2.8km地点からは、不整地の多い野鳥の小径に入っていきます。

ここから約1kmは森の中の細いでこぼこした道を一気に120mほど上がっていきます。足場も悪く少し苦しさを感じると思いますが、無理をせず自分のペースを守って歩いて下さい。展望台についた時の風の心地よさは最高です。帰りは海に向かって下っていきます。堤防では、心地よい海風を感じながらきれいな海と今まで歩いてきた山の高さを感じることができ充実感に浸れます。このコースを歩くだけで、1日の歩数の目標値となる10000歩、ご飯3杯分のエネルギーも消費できます。



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てをしましょう。

■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

三木里野鳥の小径・海岸周辺



尾鷲市

尾鷲健康ウォーキングマップ

三木里野鳥の小径・海岸周辺 ロングコース 6.6km

前半1.5kmほど上り坂が続きますが、ふるさと農道からの見晴らしや山並みの美しさに疲れも感じにくく、また、中半から後半にかけての、野鳥の小径、ヒノキ林のトンネル、海岸線へと続くコースは、ひとつのコースに特徴あるポイントが盛りだくさんの、心地よく歩けるコースです。

コース情報

距離 6.6Km 高低差 205m

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2時間	約10,000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
約480Kcal 体重50kgの人の場合	100~110 拍/分	150 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カ所にて、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。

また、ふるさと農道は道幅が広く、見通しも良い道路ですが、歩道がないため、通行する車両への注意が必要です。

野鳥の小径は、森の中の遊歩道を歩きますが、木の根が道の表面を縫うように張られているところもありますので、ゆっくりと無理をせず歩きましょう。

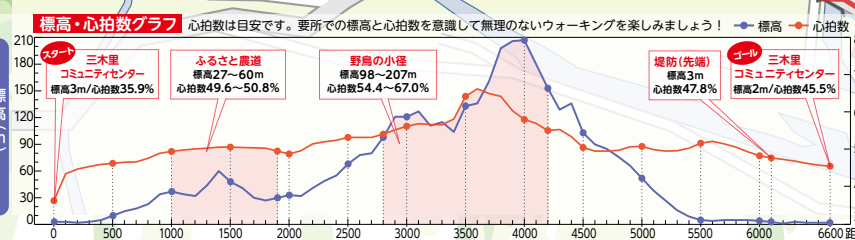


2 野鳥の小径(頂上)



全長1048mの散策路には、シイの大木や、カシ、ヤマモモなどが見られ、またホルトノキやバクチの木といった珍しい樹木もあります。頂上広場には、ベンチや展望台もあり、三木里海岸を一望できます。また、照葉樹の森のなかを野鳥たちのさえずりを聴きながら歩けば、ココロもカラダもリフレッシュします。

- 上り坂
- 下り坂
- 見どころポイント



3 ヒノキ林のトンネル



野鳥の小径を抜け、山後川沿いの農道に入ると、両側に尾鷲ヒノキが密集する真っ直ぐ延びる道に出ます。尾鷲ヒノキのトンネルのなか、空を見上げると、ヒノキ葉の隙間から心地よい木漏れ日が注ぎます。

1 ふるさと農道

平成20年に総延長900mで完成しました。山並みに向かって延びる道路からは、三木里の町並みの向こうに美しい海岸を臨むことができ、ウォーキングにも適した道です。

4 三木里海岸(海水浴場)



三木里海岸は賀田湾に面し、入り組んだリアス式の海岸線により波穏やかで、水もきれいな、白砂青松の美しい砂浜が約400mにわたり続きます。

5 三木里海岸堤防



三木里海岸の南端の突堤は、先端が円状の小広場となっており、潮風を浴びながら海と空と山を身近に感じることができます。