

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

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、その中でも、気軽に取り組むことができるのがウォーキングです。

このコースは、前平1km弱が上り坂です。その後は、高台から尾鷲湾を眺めながら、みかん園、田園風景を楽しみながら下ります。海沿いの平坦地を通り過ぎると、2.8km付近には滝があり、海を眺めた後に森の中で滝を見る、とても気持ちがよく、ココロとカラダ健康づくり有効なコースと言えます。(また、この滝では6月頃に、蛍を楽しむことができます)最後、ゴールの古道センターまで少し急な石畳が20m程ありますが、それ程、きついものではありません。ウォーキング初心者や親子コースとしてもお勧めです。

※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。

コースの特徴

前半は、1km弱を上り坂、中盤は、1km弱の下り坂ですがどちらも急なものではなく、季節により変わる風景も楽しむことができます。2.8km付近の滝までの道のりは、木々と小川のせせらぎを感じながらウォーキングができ、短いコースの中に、ココロとカラダの健康ウォーキングの要素の詰まったコースです。



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

尾鷲市健康ウォークコース Vol.6

3.3km 向井ロングコース



尾鷲市

向井ロングコース

3.3kmロングコース

短いコースですが、季節ごとに楽しめる景色や思わず寄り道したくなるポイントがあります。お天気のいい日に少し時間ができたら、あるいは親子でのふれあいのひと時に、ウォーキングを楽しんでみて下さい。

コース情報

距離 ▶ 3.3km
高低差 ▶ 80m
スタート・ゴール地点 ▶ 熊野古道センター

所要時間(目安)	歩数	運動強度
約45分	約5,000歩	楽である
消費カロリー(目安) <small>体重50kgの人の場合</small>	平均心拍数 拍/分	最高心拍数 拍/分
約180Kcal	100~110	120

ちょっと!寄り道

寄り道①

(名産品) 夢古道おわせ



寄り道②

夢古道の湯



1 熊野古道センター



「紀伊山地の霊場と参詣道」が世界遺産に登録されたことを契機にオープンした、熊野古道を中心とした歴史、文化などを紹介する施設です。尾鷲ヒノキ6549本を使用して建てられています。

史、文化などを紹介する施設です。尾鷲ヒノキ6549本を使用して建てられています。

2 夢古道おわせ



尾鷲市地場特産品情報交流センター。市内の3団体のお母さんたちが週替わりで旬の食材を活用したランチバイキングを提供するなど、多くの市民、観光客で賑わい、情報を発信しています。

で賑わい、情報を発信しています。

3 八柱神社



地元では、天津日子根命(アマツヒコネノミコト)など、8体の神様がまつられていることから、「八柱さん」と呼ばれ親しまれている、向井地区の氏神を祀る神社です

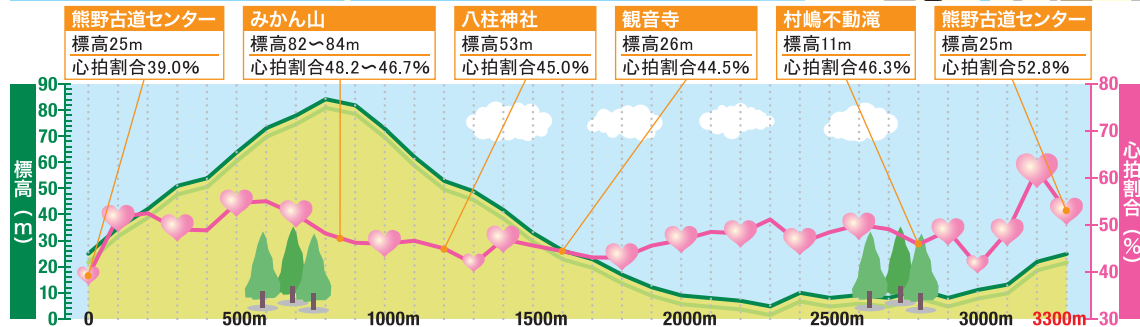
を祀る神社です

4 観音寺



元和元年(1615)に、市内林町の常聲寺五世を迎え開山し、天和元年(1681)に創建されたといわれる曹洞宗のお寺。100年ほど前には、クロマツの巨木があったといわれています。

があったといわれています。



■ 標高は、コースの高低を表すための目安です。防災関連等で公表されているものと誤差がある場合があります。ご了承ください
 ■ 心拍割合(%)▶30%:安静時 40%:非常に楽~かなり楽 50%:かなり楽~楽である 60%:楽である~ややきつい 70%:ややきつい~きつい
 心拍割合(%)は、最大心拍数に対するその時点での心拍数の割合です

5 黒の浜



かつては、良質の黒い砂がとれたことから、黒の浜と呼ばれています。尾鷲湾に面し、トイレや水道も完備され、春から初夏にかけての干潮時には、弁財島の辺りまで干潮狩りが楽しめます。

れ、春から初夏にかけての干潮時には、弁財島の辺りまで干潮狩りが楽しめます。

6 弁財島



地元では、「ベザイさん」と呼ばれ、潮干狩りや磯遊びで親しまれています。干潮時でないと渡れない島の前には、赤い鳥居が建てられており、海上安全、災難除の弁財天が祀られています。

は、赤い鳥居が建てられており、海上安全、災難除の弁財天が祀られています。

7 村嶋不動滝



熊野古道センター脇に流れる村嶋川沿い、約250mのところであり、身近に豊かな自然に触れられ、初夏には、ゲンジホタルが飛び交う癒しスポットとして、多くの方が楽しんでます。