

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、15分ほどかけて1km強を50mほど上がっていきます。しかし、きつい上り坂ではなく、のどかな田園風景と後ろに見える尾鷲湾の眺望とでリラックスができる手ごころなコースです。普段ウォーキングしなれていない方にとっても、適度に上りも下りもあり、ゆっくりウォーキングを楽しむのに適したコースです。また、子供も比較的歩きやすく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強の上り坂で、尾鷲湾の眺望を楽しんだ後は、1km弱の下りになります。

30分と短いコースですが、ウォーキングの強度や景色を楽しむという点からは、手ごころなコースだと言えます。

また、少し足を延ばすと、木々に囲まれた、小川と滝を楽しむ寄り道ポイントがあります。



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.7

2.2 km 向井ショートコース



向井ショートコース

2.2kmショートコース

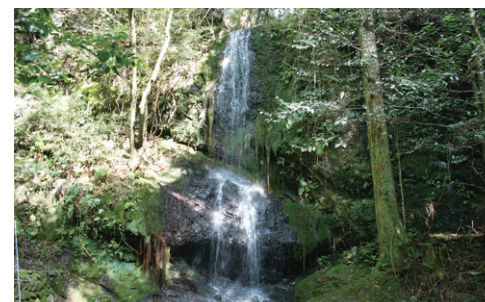
短いコースですが、季節ごとに楽しめる景色や思わず寄り道したくなるポイントがあります。お天気のいい日に少し時間ができたら、あるいは親子でのふれあいのひと時に、ウォーキングを楽しんでみて下さい。

コース情報

距離 ▶2.2km
高低差 ▶55m
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30分	約3,000歩	かなり楽～楽である
消費カロリー(目安) 体重50kgの人の場合	平均心拍数 拍/分	最高心拍数 拍/分
約140Kcal	110～120	130

ちょっと!寄り道



寄り道

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、身近で豊かな自然に触れられ、初夏には、ゲンジホテルが飛び交う癒しスポットとして、多くの方が楽しんでいます。

村嶋不動滝

尾鷲市

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。

2 田園風景 (大根干し)



尾鷲市の中でも数少ない棚田が広がる向井地区。特に、米の収穫が終わってからのタクアンづくりが盛んで、毎年12月頃になると、棚田や農家の軒先で大根を干す風景が見られます。

3 田園風景 (かかし)

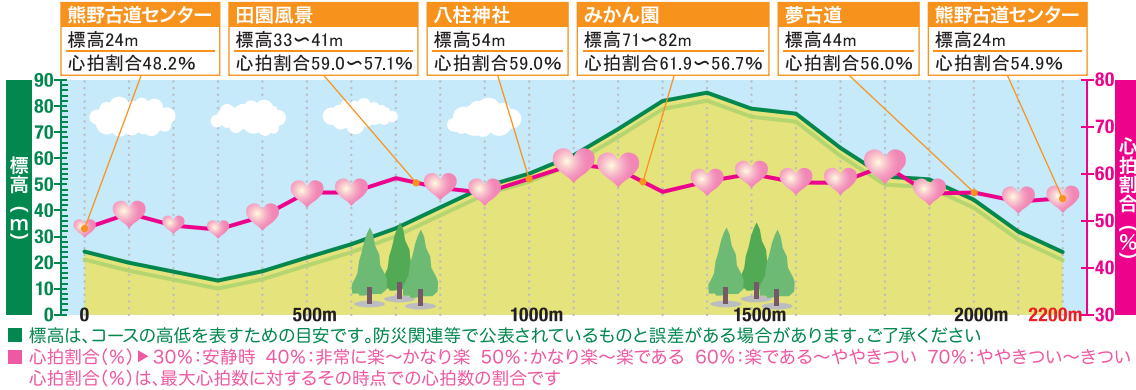


「農事生産塾向井の里」が、棚田を周遊してもらう目的で行う「かかし作りコンテスト」。毎年、親子やグループが参加し、7月から8月にかけて棚田にいるなかかしが立ち並びます。

4 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。



5 向井みかん園



尾鷲市街地でも南側の斜面に位置する向井地区は、陽当たりの良い小高い丘に、甘夏みかん園が広がっています。頂上付近からは、尾鷲湾が一望でき、市街地を臨むことができます。

6 夢古道おわせランチバイキング



市内の3つのお母さんたちの団体が、週替わりで旬の素材を活用した料理を提供しています。「食アメニティコンテスト」において、最も評価の高い【農林水産大臣賞】を受賞しました。

7 夢古道の湯



ランチバイキングに隣接する「みえ尾鷲海洋深層水」を活用した温浴施設。海洋深層水を約20倍に稀釈した内湯と海洋深層水をアルカリ性と酸性に電気分解した露天風呂があります。

memo

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....