

コースの解説

皇学館大学  
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

城山公園入口までの標高差40mを約700m登り、その後、緩やかに下ってくるコースです。

城山公園入口への階段を含む急な坂は、少しきつく感じられるかもしれませんが、ツツジと海を眺めながらのウォークは、とても気分をよくしてくれます。

オプションコースの城山公園～浄の城(曾根城跡)は、前半の約400mは標高差約140mを一気に登っていきます。歩道は階段となり、整備されていますが、かなりきつく感じるかもしれません。休み休み登っていくことをお勧めします。浄の城周辺は、足場が悪く、不整地ですので、足元に注意が必要です。さらに、下りはかなり急になりますので、足に過度の負担がかからないように、ゆっくり小股で下りてくるよう心がけて下さい。運動強度の目安となる血中乳酸値もウォーキング後にかなり上昇しますので、強度の高いコースといえます。

※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。

ちょっと! 寄り道

寄り道  
②

飛鳥神社



楠、杉などの樹林に覆われた飛鳥神社は、1200年以上の歴史があり、古くは「阿須賀大明神」として崇敬されていました。樹叢は、県天然記念物に指定されており、最も巨大な「くすのき」は幹回り11.5mとされています。

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。最初は少しゆった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、筋肉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

2012年度版

尾鷲市健康ウォークコース Vol.8

1.8km 曾根まちなかコース  
1.2km 浄の城オプションコース



安定寺からの風景

尾鷲市

曾根まちなかコース情報

距離 ▶1.8km  
高低差 ▶40m  
スタート・ゴール地点 ▶曾根コミュニティーセンター

所要時間(目安)	歩数	運動強度
約30分	約3,000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160Kcal <small>体重50kgの人の場合</small>	100～110 拍/分	145 拍/分

浄の城オプションコース情報

距離 ▶1.2km  
高低差 ▶40m  
上りは浄の城跡迄、下りは浄の城周回コースを含む

所要時間(目安)	歩数	運動強度
約35分	約2,000歩	ややきつい～きつい
消費カロリー(目安)	平均心拍数	最高心拍数
約195Kcal <small>体重50kgの人の場合</small>	110～120 拍/分	150以上 拍/分

ちょっと! 寄り道

寄り道  
①

資料館  
曾根郷土



曾根遺跡から出土した石器等が展示されています。曾根遺跡は弥生式及び古墳期を含む貴重な史跡であり、当時豪族が居住していたことが予想されます。ほかに明治から昭和にかけての生活用具、農機具等が収蔵されています。(市有形文化財指定)



# 1 曽根コミュニティセンター



曽根町の中央に位置し、地域の活動拠点として親しまれています。春には、センター前の公園で満開の桜を楽しむことができます。

# 2 石幢 (六地藏灯籠)



昔、悪疫が流行した時、曽根弾正が建立し、村民総出で大数珠を巡らして悪疫退散を祈願したと伝えられています。市有形民俗文化財指定。

# 3 曽根弾正屋敷跡の石垣



曽根弾正は、海が見える丘に屋敷を造り住居を構えました。そのため今でも何軒かの家を取り囲むように石垣が残っています。 曽根弾正▶近江国から当地の治安に当たるために招かれた佐々木宇右衛門は、賀田湾を一望できる山頂に曽根城を築き、名も曽根弾正と改めました。

# 4 安定寺の大般若経



大般若経は、大和国忍辱山極楽院出所で尊源和尚が書き写したもので、曽根浦の出身野田七兵衛が元禄八年(1695年)安定寺へ寄進しました。市内に残る最古の大般若経であり市有形文化財に指定。



曽根町なかコース
標高2m
心拍割合33.7%

曽根コミュニティセンター
標高2m
心拍割合33.7%

折り返し地点付近
標高45m
心拍割合71.5%

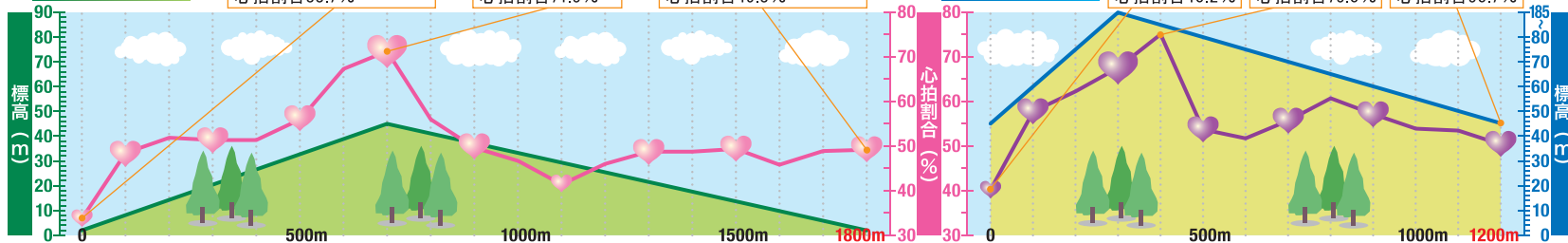
曽根コミュニティセンター
標高2m
心拍割合49.3%

浄の城オプションコース
標高45m
心拍割合40.2%

浄の城オプションコース入口
標高45m
心拍割合40.2%

浄の城付近
標高185m
心拍割合75.0%

浄の城オプションコース出口
標高45m
心拍割合50.7%



■ 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 ビューポイント (城山公園)



城山公園からは、賀田湾の絶景が眺望できます。また、春先には一帯を埋め尽くす美しいオウツツジを楽しむことができます。

# オプションコース

- ・浄の城 (曽根城跡)
- ・弾正門



曽根町の南にそびえる海拔160mの山頂にある城跡で、別名浄の城、宇杉城、つつじ城とも呼ばれています。内堀・外堀・井戸跡が残っており当時の名残をとどめています。