

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、美しい漁港沿いを歩くコースです。コミュニティセンターを出発し、町並みに沿って600m程進むと海水浴場につきます。美しい砂浜を通り過ぎたあとは、のどかな漁港を歩きます。最初、少しだけ上りがありますが、大半は、ほぼ平坦で美しい入り江を見ながらリラックスして歩くことができる「楽」なコースです。

オプションとして、三木浦の町が一望できる高台までの約800mコースがあります。小学校の裏手まで標高差約40mを400m程上り、その後は、海や町を一望できるポイントを経て、町なかの路地を下ってきます。上りは少しきつく感じるかもしれませんが、距離が短いことに加え、景色もきれいなため歩き終わったとき、それ程きつさを感じません。

※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。

View
ビュー
Point
ポイント

三木小学校裏手の高台から三木浦の町並みと賀田湾を展望できます。



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.9

3.2km 三木浦 町なかコース
3.7km 町なか+オプションコース



尾鷲市

三木浦 町なかコース情報

距離▶3.2km
高低差▶15m
スタート・ゴール地点▶三木浦コミュニティセンター

所要時間(目安)	歩数	運動強度
約40分	約4,500歩	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	最高心拍数
約160Kcal	90~100 拍/分	110 拍/分

三木浦 町なか+オプションコース情報

距離▶3.7km
高低差▶40m
スタート・ゴール地点▶三木浦コミュニティセンター

所要時間(目安)	歩数	運動強度
約55分	約5,500歩	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	最高心拍数
約220Kcal	90~110 拍/分	140 拍/分

三木浦ちよこっとメモ



① 魚魂塔

昭和51年三協水産の社長三鬼利喜三氏が永年処理した魚の霊を慰めるために建立



② 三木神社 秋祭り

(旧暦9月15日) 神事、御神輿町内練り、宝船、道中踊りなどが行われます。

1 三木浦コミュニティセンター (漁村センター)



町の中央に位置する煉瓦をあしらった造りの、三木浦漁村センターは平成24年度にコミュニティセンターと併設し、地域住民の活動拠点となっています。

2 西行法師歌碑



和歌の天才であり、平安末期に武士として僧侶として生きた西行が治承4年(1180年)高野山から伊勢へ向かう途中に、三木浦で詠まれたであろう歌二首の歌碑です。

3 三木浦マリンパーク

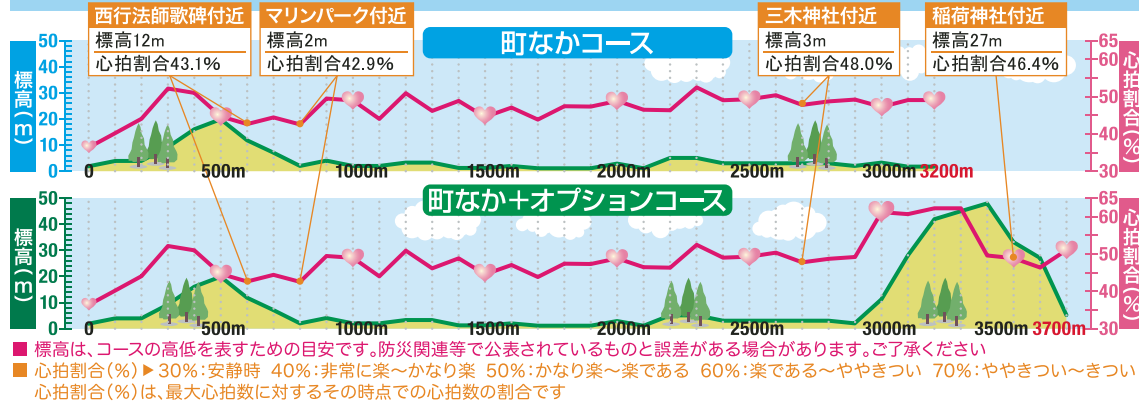


平成16年6月に完成したマリンパークは、シャワー、トイレも完備されており、綺麗な砂浜と海が自慢のビーチです。

4 三木神社



慶長19年(1614年)に三木里より三木浦に移され、昭和29年には盛松神社に合祀。年2回の祭りは、旧6月21日に境内餅撒き、お湯立てがあり、旧9月15日には、御神輿町内練り宝船、道中踊り、餅撒き、漁船パレードなどが行われます。



5 三木城跡



武將三鬼新八郎の居城であり、天正3(1575)年から6年にかけて4回の戦禍をうけています。本丸は東西12間南北13間、二の丸は50間あり、ここは現在の三木小学校の用地となり、いま海に突き出た城山だけが残っていて、市の文化財、史跡になっています。

6 稲荷神社 (オプションコース)



明治元年(1868年)に京都伏見稲荷を勧請し、三木城跡の小丘に祀られました。旧暦の9月14日前夜祭町内を提灯行列伊勢音頭で三木神社、稲荷神社に参拝、旧暦9月15日は三木神社と合同の御祭典が実施され、漁師たちの篤い信仰をうけています。

7 五輪塔 (オプションコース)



高さ150cmの江戸時代の大型五輪塔で市内では貴重な文化財です。(市有形文化財指定) ここには、三鬼氏の墓地がありましたが、整地の際、小型の五輪塔や石塔が埋められ、現在はこの一基が残っています。

8 龍泉寺 (オプションコース)



慶長6年(1601年)法年寺四世周峰千徹が草創、御本尊には、延命地藏菩薩が祀られています。また、境内には、海難者供養のための聖観音菩薩、魚供養塔、庚申石碑等が祀られています。

※参考資料: 三木浦の歴史