

楽しみながら、わがまち再発見

# 健康ウォーキング マップ



歩いて健康 自然を満喫

井原市

井原市では、まちづくりの指針である「井原市第6次総合計画」に掲げる将来都市像『美しい自然 息づく文化 笑顔でつながるひと 元気発信都市 いばら』の実現に向けて積極的な施策を展開し、「いつまでも健康ではつらつと生きるまち」を目標のひとつとして、市民の皆さまが生きがいをもって、健康で長生きできるよう取り組んでいます。

本市では、平成15年度に「健康いばら21」を策定し、健康づくりを推進してまいりましたが、この度、健康寿命日本一を実現するため、手軽にできるウォーキングを普及し、運動習慣の定着に向けた施策の取り組みとして「健康ウォーキングマップ」を作成いたしました。

本マップは、桜並木の美しい小田川、旧山陽道の街並みや名所、旧跡など本市の観光スポットを取り入れて、市内各地区ごとにそれぞれ特色あるコースを選定し、子どもから高齢者まで誰もが楽しくウォーキングできるコースとなっています。

このウォーキングマップがより多くの市民の皆さまに活用され、ウォーキングに取り組まれる方が一人でも増えることを心より期待しています。

最後に、本マップ作成にご尽力いただいた関係者の皆様に深く感謝申し上げます。

井原市長 瀧本 豊文



小田川堤の満開の桜



# 健康ウォーキングマップ

井原市には、素晴らしい自然と歴史や文化をたどるウォーキングコースがあります。  
「楽しみながら、わがまち再発見」さあ、出かけましょう!!

も く じ

- ウォーキングの健康効果 .....1
- 安全にウォーキングするために .....2
- 正しいエクササイズ・ウォーキングのポイント .....3
- 井原地区 小田川堤散策コース .....4
- 出部地区 こいの川ふるさと再発見コース .....6
- 高屋地区 愛情いっぱい 元気たかや 子守唄の里コース .....8
- 大江地区 お達者 お元気 えーコース .....10
- 稲倉地区 眺めを楽しむコース .....12
- 木之子地区 馬越恭平生誕の地コース .....14
- 県主地区 ゆっくり歩こう鳥羽踊りの里コース .....16
- 荏原地区 早雲の里コース .....18
- 野上地区 自然満喫コース .....20
- 青野地区 青野ふどうの里ロマンコース .....22
- 西江原地区 史跡散策コース .....24
- 芳井地区 天神峡自然満喫コース .....26
- 美星地区 びせい名所めぐりコース .....28
- 自分に合った食事の量と内容を知ろう! .....30
- 身体測定の記録 .....31
- ウォーキング記録表 .....32



## 安全にウォーキングするために

健康づくりに最適なウォーキングですが、無理をすると逆効果です。安全に楽しむために下記のことにご注意してください。

### ●始める前に体調チェックを忘れずに

定期的な健診を受けるとともに、自分自身でもからだの変化には注意するように心がけましょう!

自分のからだに耳を傾け、いつもと調子が違うときは、無理せず中止したり、ペースをおとすことも大切です。体調チェックをしてからウォーキングをはじめましょう!

※心臓疾患や高血圧、糖尿病など疾病を持っている方や、膝・腰などに痛みや故障のある方は、主治医に相談してから行いましょう。

### ●ウォーミングアップ・クーリングダウンを大切に

いきなりスピードを出し始めるとけがのもとです。ウォーミングアップ(準備運動)は念入りにしましょう。また、終了後は、疲労回復、筋肉痛予防のため、クーリングダウン(整理運動)を行いましょう。

### ●水分をしっかりと補給しましょう

ウォーキング中の体内の水分は、汗や呼吸、体温調節などのためにどんどん失われていきます。のどが渇いていなくても10~15分ごとに少しずつ水分を補給しましょう。熱中症の予防のためにも忘れずに!

### ●無理をしないこと

安全・安心な道を選び、自分の体力に合わせ、自分のペースで歩きましょう。歩き始めはゆっくりペース。そしてニコニコペースを守りましょう!

### 1万歩の目安

1万歩は、時間で約1時間30分前後、距離は6~7km(1分間に100歩~120歩の速度の場合)。大変そうですが、最初は1日10~20分程度からはじめて、毎日の暮らしの中に習慣づけるようにしましょう。

## 正しいエクササイズ・ウォーキングのポイント

運動効果を高めたいならばエクササイズ・ウォーキングに挑戦してみましょう。普段のウォーキングとは違い、ペースをやや上げて速いスピードでリズムカルに歩きます。

基本の姿勢は背筋を伸ばし、重心を高く保ちながら歩くことです。さらに、あごをひき、視線は前方10~20m先を見ます。

歩幅もやや大きめにとり、一歩一歩しっかりと腕を振りながら歩きます。歩いていて全身が汗ばんでくる程度の強度を目安にしてください。

視線は遠くに、あごは引く

肩の力を抜く

胸を張る

腕は前後に大きく振る

脚を伸ばす

背筋を伸ばす

かかとから着地

歩幅はできるだけ広くとる



歩数計をつけて、消費カロリー計算

あなたの消費カロリーは?

$$\begin{array}{l} \text{あなたの歩幅} \\ \text{cm} \end{array} \times \begin{array}{l} \text{歩いた歩数} \\ \text{歩} \end{array} \div 100 = \text{ } \text{m}$$

$$\begin{array}{l} \text{あなたの体重} \\ \text{kg} \end{array} \times \text{ } \text{m} \div 1,000 = \text{ } \text{kcal}$$



# 井原地区

## 小田川堤散策コース 桜並木と清流

春の小田川の桜並木のトンネルは最高です。ぼんぼりの灯りが川面に映る姿をぜひ一度見に来てください。



井原堤



桜橋公園



井原公民館  
毎年10月第4日曜日には、井原公民館周辺を鬼が練り歩く「井原鬼まつり」が開催されます。

●この道より我を生かす道なし この道歩く  
武者小路実篤(小説家・詩人)

コース距離	井原公民館	桜橋	猪原橋	新橋	大正橋	井原大橋	井原公民館
6.8Km	0.5Km	1.9Km	0.5Km	1.8Km	0.5Km	1.6Km	

# 出部地区

## こいの川ふるさと再発見コースいずえ



**井原駅**  
平成11年1月11日に開業し井原鉄道井原線の最大の拠点駅となっています。  
駅前を利用して、毎月第一日曜日には井原駅前で、第3日曜日には矢掛駅前で「井原線DE得得市」が開催されます。

水の美しいふるさといずえを散策してみませんか。井原線に乗って高い所からの眺めもまた格別です。



**仁王門**  
左右の仁王像は全国でも珍しい平安期の作で、岡山県の重要文化財に指定されています。



**武速神社**  
社殿は江戸時代末期、塩飽大工の棟梁・茂兵衛が建立したとされる。とりわけ本殿基礎部分の石垣は細密な細工で組み上げられているのが特徴。

● 歩くから道になる 歩かなければ草が生える  
相田みつを(詩人・書家)

コース距離	井原駅	0.9Km	日芳橋(渡し場跡)	2.3Km	仁王門	2.5Km	でんぐら堂	1.5Km	リフレッシュ公園	1.7Km	いずえ駅(井原線利用可)	1.9Km	井原駅
<b>10.8Km</b>													





駒除(駒寄せ)

西国街道の間の宿(宿泊用の宿場と宿場の間に形成された休憩用の宿)であるとともに、石見銀山から笠岡まで銀を運ぶ旧銀山街道の中継地でもあったため、重要な拠点として江戸幕府が直接治める天領となった。「駒除(駒寄せ)」と呼ばれる木の柵、「むくり」と呼ばれる膨らみを帯びた屋根などの特徴的な屋敷が連った街並みが見える。



むくり屋根

●道のありがたみを知っているものは  
道のないところを歩いたものだけだ  
大島 亮吉(登山家・随筆家)



旧山陽道である街筋に、昔ながらのむくり屋根、駒寄せ、なまこ壁、格子戸のある街並みを楽しみながら歩くことができます。また、「中国地方の子守唄」発祥の地として、その伝承をたどりながらのコースになっています。



上野耐之生家跡(声楽家)  
母親の唄っていた中国地方の子守唄を恩師山田耕作に紹介したことで広く愛唱されるようになった。



# 大江地区

## お達者、お元気、えーコース (大江史跡めぐりコース)

数々の史跡と四季折々の花をみながら散策できます。リフレッシュ公園では、日本庭園を眺めたり、独自の散歩コースをウォーキングしたりと色々な楽しみ方があります。嫁いらす観音院では高齢になっても健康で生涯を全うできるようお参りもできます。色々な大江をウォーキングください。



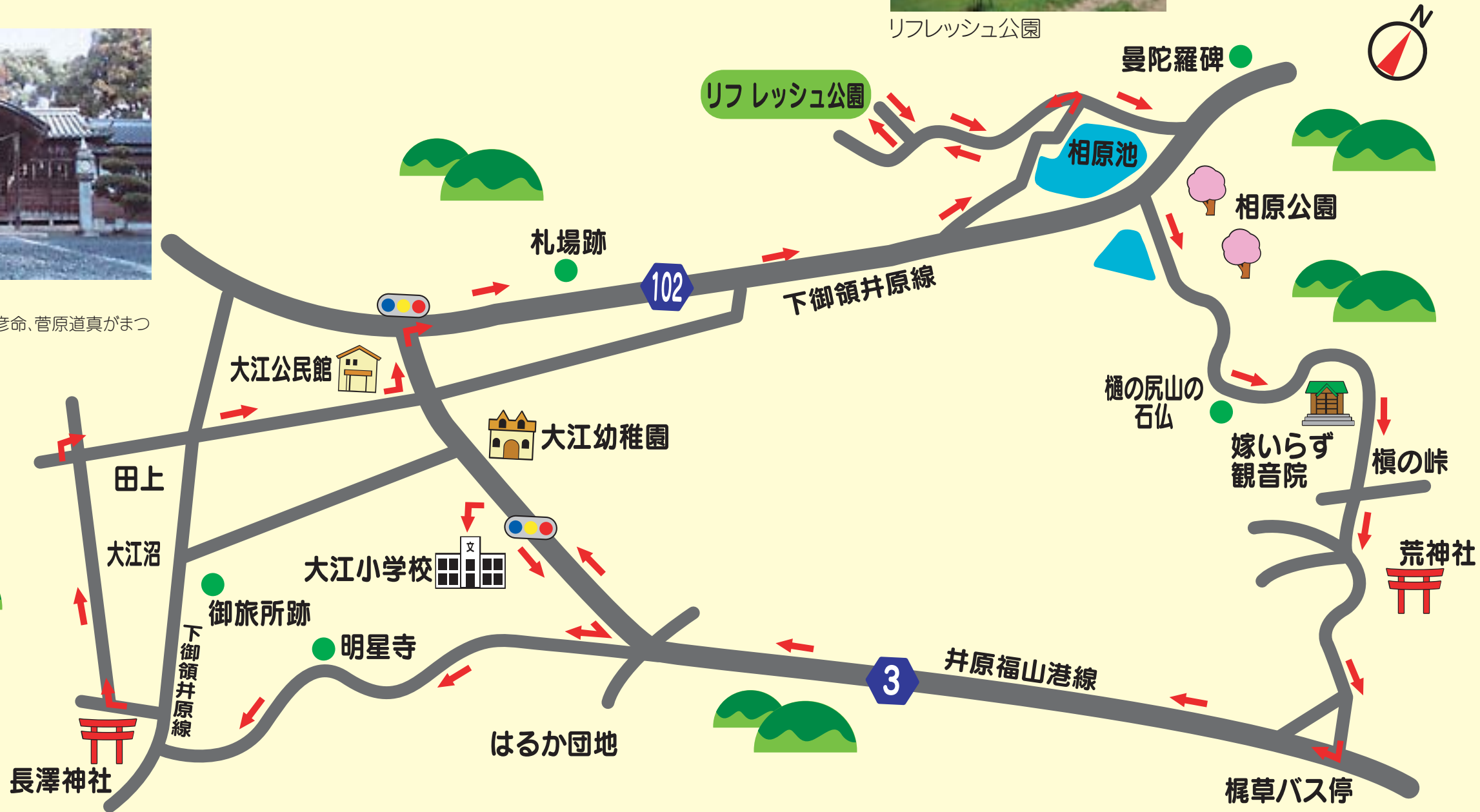
長澤神社  
猿田彦命、豊王姫命、吉備津彦命、菅原道真がまつられている。地区の氏神様。



リフレッシュ公園



嫁いらす観音院  
「老いても嫁の手を煩わすことなく、健康で幸せな生涯を全うできる」というご利益のある観音院です。  
大 祭：春分の日、秋分の日  
の年2回  
月例祭：毎月17日



●時に流されていませんか？  
時を歩く それが人生だ  
福田 亮成(仏教学者)

コース 距離	大江小学校	→	明星寺	→	長澤神社	→	大江公民館	→	リフレッシュ公園	→	嫁いらす観音院	→	大江小学校
			0.8Km		0.3Km		1.0Km		1.8Km		1.0Km		2.1Km
	7.0K m												



# 稲倉地区

## 眺めを楽しむコース 匠ヶ城に登って みよう！

春には新緑、秋にはどんぐりひろいが楽しめます。  
急勾配で木立の中を縫って登りますので雨上がりには足元に要注意ですが、すばらしい眺望が短時間に楽しめるコースです。



**匠ヶ城跡**  
鎌倉時代末期、笠置山合戦で活躍した陶山八郎吉次の居城として伝えられています。

**西光寺**  
如意輪観音を本尊とする真言宗大覚寺派の寺院、釈迦如来と十六羅漢も祀られている。



急な山道に入ります。  
看板から上はさらに急傾斜の山道なので足元不安定のため要注意

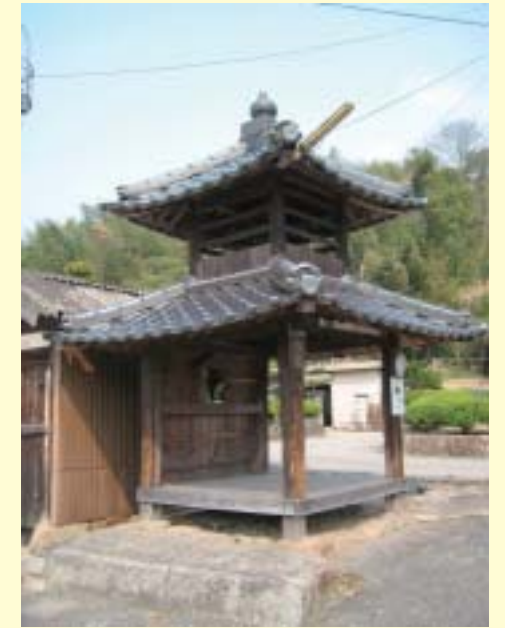
●自分しか歩けない道を自分で探しながらマイペースで歩け  
田辺 茂一(実業家)

コース距離	3.7Km	稲倉公民館	→	西光寺	→	匠池	→	匠ヶ城登り口	→	匠ヶ城下り口	→	匠住宅団地入口	→	稲倉公民館
				0.3Km		0.6Km		0.4Km		山頂往復 0.8Km		0.4Km		1.2Km





馬越恭平生家  
井原市出身で幕末から、明治、大正、昭和を生きた大実業家。サッポロ、アサヒビールの前身となる大日本麦酒初代社長を務めた馬越恭平の生家。



円地辻堂  
めずらしい2階建ての辻堂。

全コース高い建物、木もなく、見晴らしの良い平坦なコースで自分にあった速度調整が出来ると思います。また、山の稜線を眺めながら稲木川の土手を歩くのも、爽やかな気分になれることでしょう。



三光寺  
馬越恭平の菩提寺。火災除け、家内安全を願うお盆の伝統行事「秋葉の火祭り」がおこなわれます。

● どうしようもないわたしが 歩いている  
種田山頭火(俳人)

コース距離	5.7Km	木之子公民館	→	三光寺	→	円地辻堂	→	出雲大社木之子教会所	→	木之子公民館
			1.0Km		1.0Km		1.7Km		2.0Km	





高越山と小田川との間に旧山陽道を挟み、北条早雲ゆかりの地として知られ、早雲が遊び、武芸・勉強に励んだ高越城跡をながめ、荇原の自然や鉄道井原線の風情を楽しみながら歩くコースです。

高越城址  
備中伊勢氏が居城としていた山城。山陽道、小田川を眼下に臨み交通の要衝の地に築かれた。南方向には大きな出城も残っている。



金切神社  
1453年高越城主、伊勢氏が宝剣を奉納し、武運守護の氏神を尊宗した。



北条早雲画像  
早雲の父伊勢盛定が開いた法泉寺に残る画像。

● 歩くと頭が軽くなる  
ピポクラテス(古代ギリシャの医者)





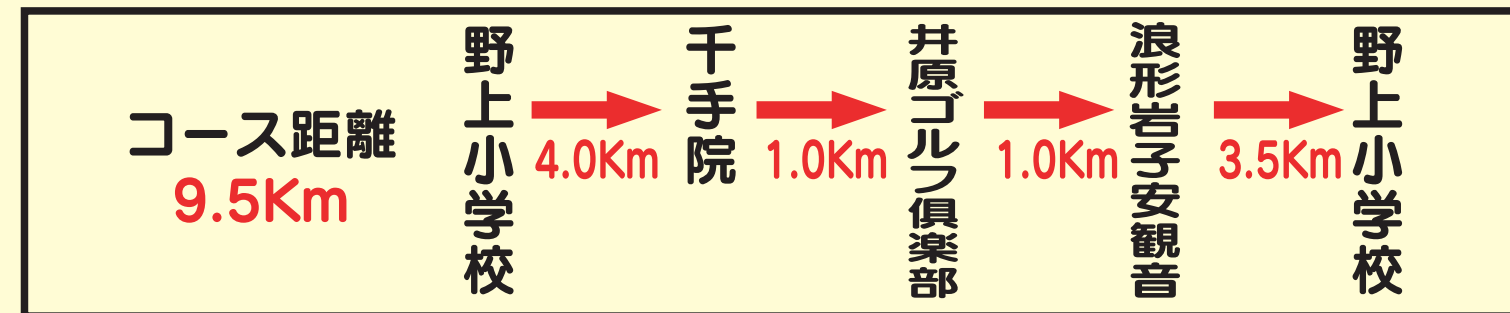
2500万年～3000万年前海底に沈んだ貝殻が沈殿し化石となり、隆起したものが波形岩と呼ばれています。千手院の裏庭にある貝殻石灰岩は県で天然記念物の指定を受けています。自然と景色を楽しみながら遠い史跡の神秘の不思議さに出合ってみてください。



浪形岩  
標高約260m。千手院の庭に露出した貝殻石灰岩で、岩はだが長い年月の間に地下水で溶かされ、浪に洗われた跡のように見えることから浪形岩の名称がつけられました。

浪形岩子安観音  
浪形岩貝化石層を数十メートル掘り進んだ洞窟内に慈母観音と奥の院子安観音が安置されており、子孫繁栄のご利益があります。

●険しい坂(丘)を登るためには、最初からゆっくり歩くことが必要である  
シェイクスピア(イギリスの劇作家・詩人)





趣のある家が連なる旧山陽道。  
平櫛田中生家跡もある教育の町を  
ぜひ歩いてみてください。



甲山八幡神社  
口碑によると神功皇后が新羅から御帰還の時、  
祭祀を行われたという。また、吉備津神社72社  
の末社の一つと伝えられている。

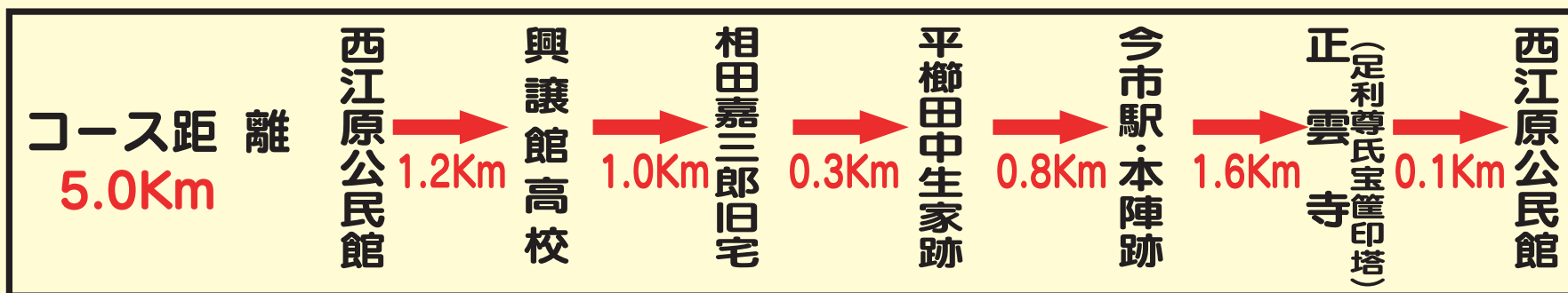


興譲館校門  
1857年に完成し、現在に至っています。校門に掲げ  
られている「興譲館」の扁額は1912年に澁澤栄一  
が揮毫したもの。

●希望とは、地上の道のようなものである  
魯迅(中国の小説家)



今市駅本陣跡



内山完造生家跡、雪舟ゆかりの重玄寺などを訪ねながら天神峡をめざします。  
 天神峡は春は山桜、つつじ、夏は緑と溪流、秋は紅葉と四季折々に美しく変化する山や川を眺めることができます。



天神峡  
 小田川渓谷約1kmにわたり、楓、樅などの巨樹、老木が清流に影を落とし、通年にわたり、楽しめる景勝地。



重玄寺  
 臨済宗佛通寺派の禅寺で、雪舟ゆかりのお寺とされています。

●いそがしい世の中だが、過去の時間や、真実、美しいものに没入して味わうためには歩いていくのが大切である。  
 大佛 次郎(小説家)



桜溪塾  
 桜溪塾 は嘉永4(1851)年、阪谷朗廬(さかたにろうろ)が伯父の山鳴大年(やまなりだいにん)の協力を得て若者達の人材育成を目指し、芳井町築瀬に開いた漢学塾です。

コース距離	9.9Km	→	0.8Km	→	1.0Km	→	0.6Km	→	2.7Km	→	1.2Km	→	3.6Km
	芳井公民館		歴史民族資料館		内山完造生家		重玄寺		成福寺		天神社・黒丸神社		中村川砂防公園



美星支所を起点に美星天文台、宇宙ごみの観測をする美星スペースガードセンターがあり、高台では瀬戸の島なみや海が大パノラマに一望できます。中世夢が原や堅穴式住居を散策したり、青空市場では季節の新鮮な野菜や花などの販売もあり、色々な組み合わせで楽しめるコースです。



星の郷青空市場



中世夢が原  
鎌倉から室町時代にかけての吉備高原一体にみられた村の様子を再現したもので、中世の生活を体験することができます。



美星天文台  
国内でも最大規模の公開天文台。誰でも気軽に星をご覧いただけます。

●人生はいつも第一志望ばかりを歩けるものではありません。そして、必ずしも第一志望の道歩くことだけが、自分にとって最良と言えないことだってあるのです。

渡辺 和子(教育者)

コース距離	7.0Km	美星支所	→	1.5Km	美星天文台駐車場	→	0.3Km	美星天文台	→	0.3Km	美星天文台駐車場	→	0.3Km	中世夢が原	→	2.3Km	星の郷青空市	→	2.3Km	美星支所
-------	-------	------	---	-------	----------	---	-------	-------	---	-------	----------	---	-------	-------	---	-------	--------	---	-------	------



## ウォーキング記録表

日付	歩数	日数	日付	歩数	日数
/	歩	1	/	歩	16
/	歩	2	/	歩	17
/	歩	3	/	歩	18
/	歩	4	/	歩	19
/	歩	5	/	歩	20
/	歩	6	/	歩	21
/	歩	7	/	歩	22
/	歩	8	/	歩	23
/	歩	9	/	歩	24
/	歩	10	/	歩	25
/	歩	11	/	歩	26
/	歩	12	/	歩	27
/	歩	13	/	歩	28
/	歩	14	/	歩	29
/	歩	15	/	歩	30
合計歩数 ( 歩)			合計歩数 ( 歩)		

● “健康への第一歩” さあー今日から始めましょう。

自分へのメッセージ：感想などの記入欄

## ウォーキング記録表

日付	歩数	日数	日付	歩数	日数
/	歩	1	/	歩	16
/	歩	2	/	歩	17
/	歩	3	/	歩	18
/	歩	4	/	歩	19
/	歩	5	/	歩	20
/	歩	6	/	歩	21
/	歩	7	/	歩	22
/	歩	8	/	歩	23
/	歩	9	/	歩	24
/	歩	10	/	歩	25
/	歩	11	/	歩	26
/	歩	12	/	歩	27
/	歩	13	/	歩	28
/	歩	14	/	歩	29
/	歩	15	/	歩	30
合計歩数 ( 歩)			合計歩数 ( 歩)		

● 自分の健康は、自分で守るのが大切。

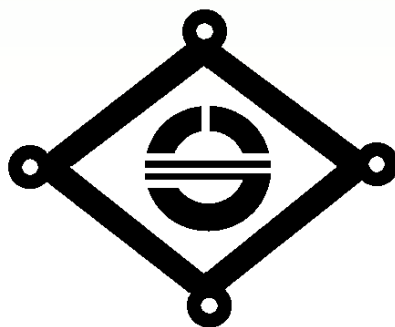
自分へのメッセージ：感想などの記入欄

## ウォーキング記録表

日付	歩数	日数	日付	歩数	日数
/	歩	1	/	歩	16
/	歩	2	/	歩	17
/	歩	3	/	歩	18
/	歩	4	/	歩	19
/	歩	5	/	歩	20
/	歩	6	/	歩	21
/	歩	7	/	歩	22
/	歩	8	/	歩	23
/	歩	9	/	歩	24
/	歩	10	/	歩	25
/	歩	11	/	歩	26
/	歩	12	/	歩	27
/	歩	13	/	歩	28
/	歩	14	/	歩	29
/	歩	15	/	歩	30
合計歩数 (            歩)			合計歩数 (            歩)		

● 自分の健康は、自分で守るのが大切。

自分へのメッセージ：感想などの記入欄



発行／2008年3月

編集／井原市健康福祉部井原保健センター

〒715-0021 井原市上出部町658-2

TEL 0866-62-8224 FAX 0866-62-8249

HP <http://www.city.ibara.okayama.jp>