

ウォーキングマップ in くるせ

～歩いて わが町を知ろう～



黒瀬町体育指導委員協議会

ごあいさつ

「ウォーキング」ってご存知ですか？

「そうです!!歩くことです」だれもがいつでもどこでも気軽に取り組めるスポーツです。もちろん、一人でもできます。仲間や家族とでもできます。それを継続していくとなると少しむずかしくなってきますが、目標を設定したり、安心してウォーキングできる場所・コースがあれば、いいですよ。

黒瀬町では毎年体育の日に「歩いてわが町を知ろう!!」をキャッチフレーズにして、ウォークラリー大会を開催しています。町内の小学校を中心として、その地域の特徴を生かしたコースとなっています。このウォーキングマップの中心にも、いくつかそのコースを取り入れてありますが、その他にも学区単位で色々なコースを設定しています。

これから、ウォーキングを始めてみようと思っておられる方、すでに、専属コース、ホームコースをお持ちの方もいらっしゃると思いますが、このウォーキングマップのコースにもチャレンジしてみてください。素晴らしい仲間との、出会いや、ふれあい、新しい黒瀬町の発見があるかもしれませんよ!

頑張ってください。

はじめに

ウォーキングは、ゆっくり時間をかけながら体内に酸素を取り入れる「有酸素運動」です。体調にあわせた目標を定め、楽しみながらマイペースで持続できることが、なんといっても魅力ですよね。習慣になれば、我々の生命維持装置ともいえる、心肺機能や脳をはじめ、内臓、筋肉、それに精神まで鍛練し向上させることができるのです。スタミナ増強やシェイプアップ、リハビリと幅広く対応できるのもうれしいですね。

一歩踏み出すたびに、身体は実に忠実に応えてくれるその実感。たったひとつの、この身体に可能性に満ちた新しい地平が広がることは喜び以外のなにものでもないはずです！

リラックスして行うようにしましょう。

フォームをつかむ

ウォーキングの効果をあげるためには、正しい姿勢、正しい歩き方を身につけることが、大切です。歩き方など、さほど問題ではないと思うかもしれませんが、悪い歩き方でウォーキングを続けていると、背骨や背筋がゆがんで、骨盤のゆがみを引き起こすことがあります。その結果、内臓が圧迫されて血行が悪くなり、疾患を招くこともあるのです。ぜひ、正しい歩き方を身につけて、効果的なウォーキングをしましょう。

正しい歩き方とは？

こう歩かなければいけないと、堅苦しく考えることはありません。なるべく、正しい歩き方に近づくような気持ちで、リラックスして行うようにしましょう。



ウォーミング・アップ

朝起きていきなりウォーキングを始めては、身体がかいわいそう。ウォーキングを始める前には、休息状態にある体を運動できる体に整えてあげましょう。

ストレッチで全身を温めて、柔らかくし、筋肉を伸ばし、体と心に「これから歩きますよ」というサインを送ることが、大切です。

気をつけるポイントは、あくまで運動前の準備運動なのでオーバーストレッチはしないこと。また、自分の身体の調子が悪いと思ったら、すぐにやめましょう。

クーリング・ダウン

ウォーキングの後にもストレッチを忘れないこと。筋肉の張りをほぐし上がっていた心拍数をゆっくりペースダウンして体を少しずつ冷やしていくことが大切です。

運動後は乳酸などの疲労物質が筋肉にたまって筋肉疲労をおこしています。クーリング・ダウン(整理運動)は、筋肉痛を防ぎ、疲労回復に効果あります。

ウォーキングの途中

ウォーキング中に足首の動きが、にぶくなったり、しびれたりすることがあります。これは、筋肉が大きな動きになれないために、疲労がたまりつつあるというシグナルを送っているのです。

また、速く歩きすぎた場合は、すね側の筋肉が痛くなることもあります。ウォーキングの途中で足や腰が痛くなった場合は、ストレッチ体操をすると体の調子が戻ってスムーズにウォーキングを続けることが、できるようになります。

樹木、ガードレール、電柱、ベンチ、すべり台などを利用してやってみましょう。もちろん、痛みが引かない場合は無理をして続けては、いけません。

歩幅をチェックしよう

ウォーキングの歩幅は、年齢につれて小さくなります。また個人差もあるので、どのくらいが適当なのかを一概に決めることはできません。一般的には、「自分の身長-100cm」が標準的な歩幅とされています。

あなたが身長158cmならば「 $158-100=58\text{cm}$ 」となり、歩幅58cmが目安となります。わりあいに広い歩幅なので、歩く前に感覚を確かめておいた方がいいでしょう。

その他の注意点を3つ

1. 無理な取り決めはしない。
何としてでもこれだけは歩くぞという、無理な取り決めはしないように。
2. 水分補給はこまめに。
暑い日は歩く前に水を飲み、ウォーキング中にも定期的に水分補給しましょう。水分が不足すると疲れやすくなります。
3. 歩きやすいシューズを選ぶ。
全体に軽く、つま先が動き、底の比較的厚いシューズを選びましょう。

以上を守ってウォーキングを安全に楽しんでください。



- | | |
|----------------------|--------------------|
| 黒瀬川を歩いてみよう!..... 5 | ⑫上黒瀬保育所周辺コース... 17 |
| ①津江コース..... 6 | ⑬上黒瀬小学校周辺コース... 18 |
| ②ひまわりコース..... 7 | ⑭黒瀬ダムコース..... 19 |
| ③切田コース..... 8 | ⑮板城西小学校周辺コース... 20 |
| ④春日野コース..... 9 | ⑯保田コース..... 21 |
| ⑤黒瀬川周回コース..... 10 | ⑰乃美尾用水①コース..... 23 |
| ⑥ケヤキ並木コース..... 11 | ⑱乃美尾用水②コース..... 24 |
| ⑦龍王山コース..... 12 | ⑳乃美尾用水③コース..... 25 |
| ⑧大多田コース..... 13 | |
| ⑨もみじ・さくら園コース..... 14 | |
| ⑩わたしのウォーキングコース... 15 | |
| ⑪川土手コース..... 16 | |



黒瀬川を
歩いてみよう！

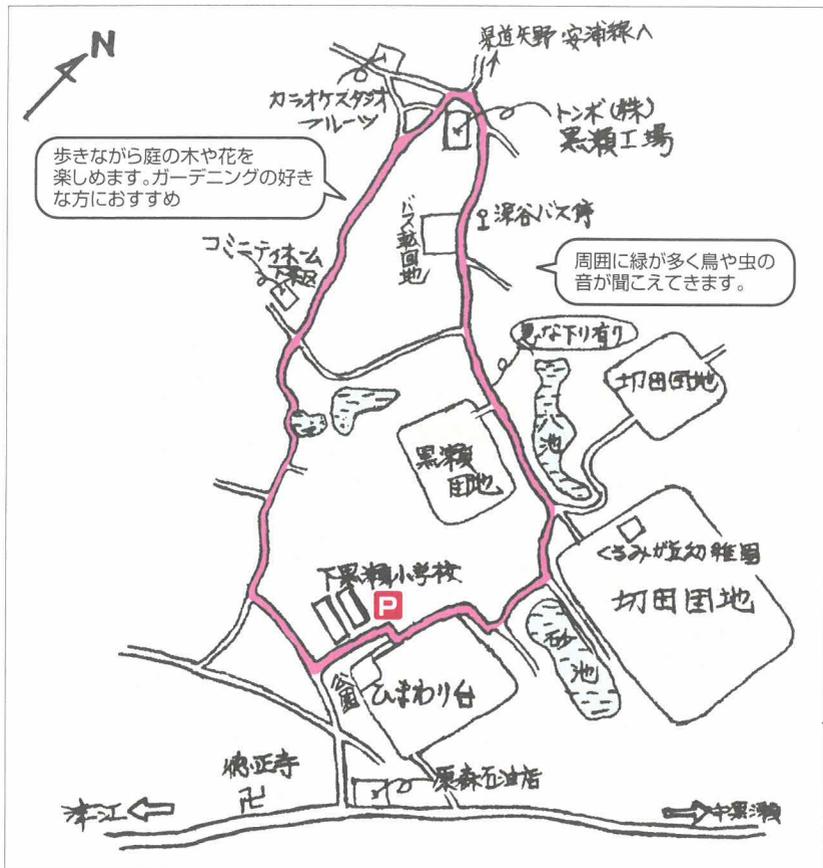
距離 全長(片道)9.2km
(入江橋～宗近1号橋)

所要時間 **1時間30分**

コースの特徴 町文化センター前道路が基点で500m毎に水色・黄色と順次、道路面にポイントを打っています。

② ひまわりコース

下黒瀬 学区



距離 3.0km

所要時間 はやい 30分 ふう 40分 ゆっくり 50分

駐車できる場所 下黒瀬小学校

コースの特徴

道路ぞいに民家が多く庭の様子が楽しめます。

車の通行量も比較的少なく虫の音や風が草木ゆらす音も聞こえ、自然をたんのうできます。

アップダウンが激しいのでマイペースで楽しんで下さい。

③ 切田コース

下黒瀬 学区



距離 2.7km

所要時間 はやい 25分 ふつう 35分 ゆっくり 45分

駐車できるところ

コースの特徴

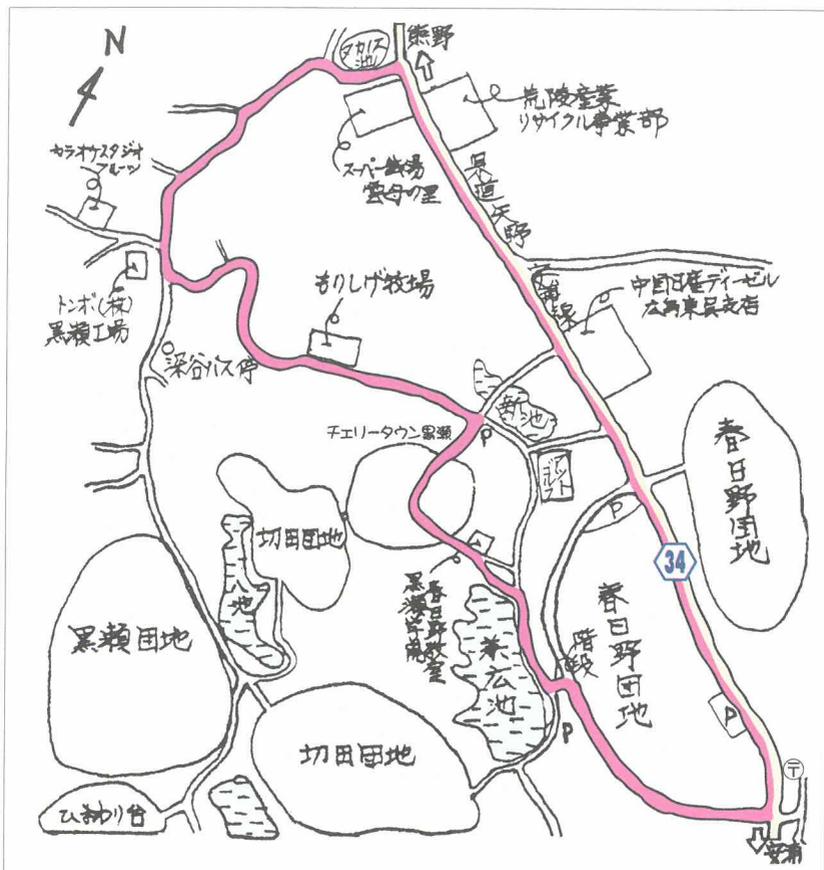
多少上下あり

ゴルフ練習前にウォーミングアップ、水と緑、狐や狸に出会う事も。

- ・春(苧、タラ芽、ワラビ) ・秋(栗)
- ・夏、虫採り(クワガタ、カブト、蟬類)
- ・探鳥、聞啼(メジロ、ヒバリ、ホトトギス、キジ等)もできます。

④春日野コース

下黒瀬 学区



距離 3.5km

所要時間 はやい 35分 ふつう 45分 ゆっくり 55分

駐車できるところ

コースの特徴

交通量の多い県道矢野・安浦線沿いにスーパー銭湯(雲母の里)があります。林間コース(牧場や池有り)、ニュータウン有りの変化に富んだコースです。

⑤ 黒瀬川周回コース

中黒瀬 学区



距離 3.3km

所要時間 はやい 35分 ふつう 45分 ゆっくり 55分

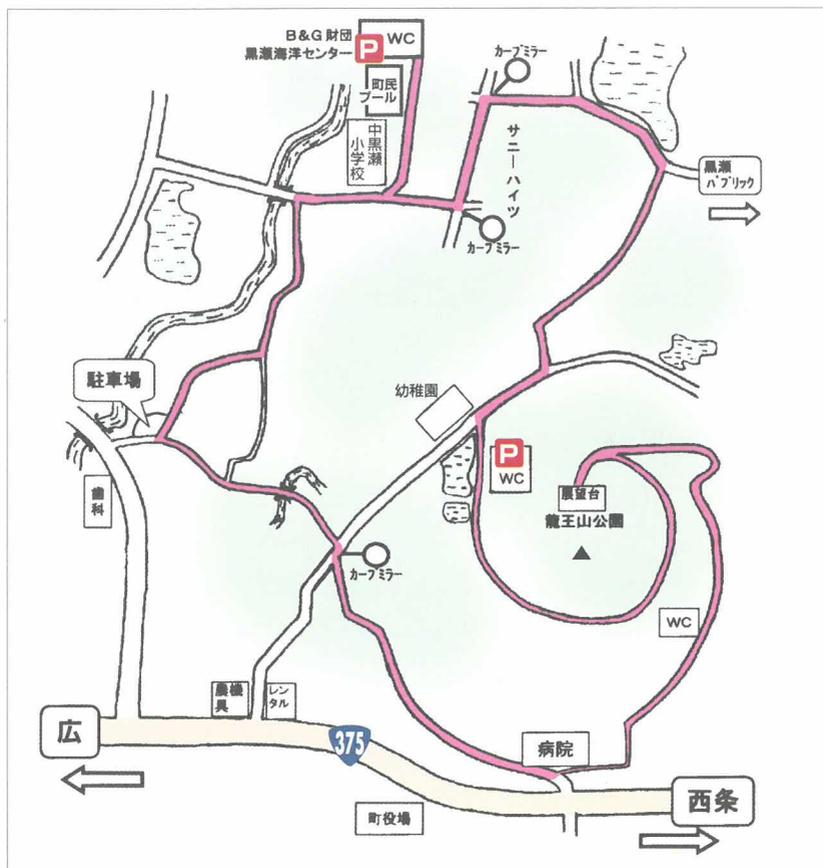
駐車できる場所 黒瀬町水質管理センター・黒瀬町文化センター

コースの特徴

黒瀬にいる野鳥や魚を観察し、また川の反対側は緑の山に包まれた静かな田園風景を見ながら車の通行も比較的少ないウォーキングコースです。

⑦ 龍王山コース

中黒瀬 学区



距離 3.8km

所要時間 はやい 45分 ふつう 60分 ゆっくり 75分

駐車できる場所 B&G海洋センター・龍王山公園

コースの特徴

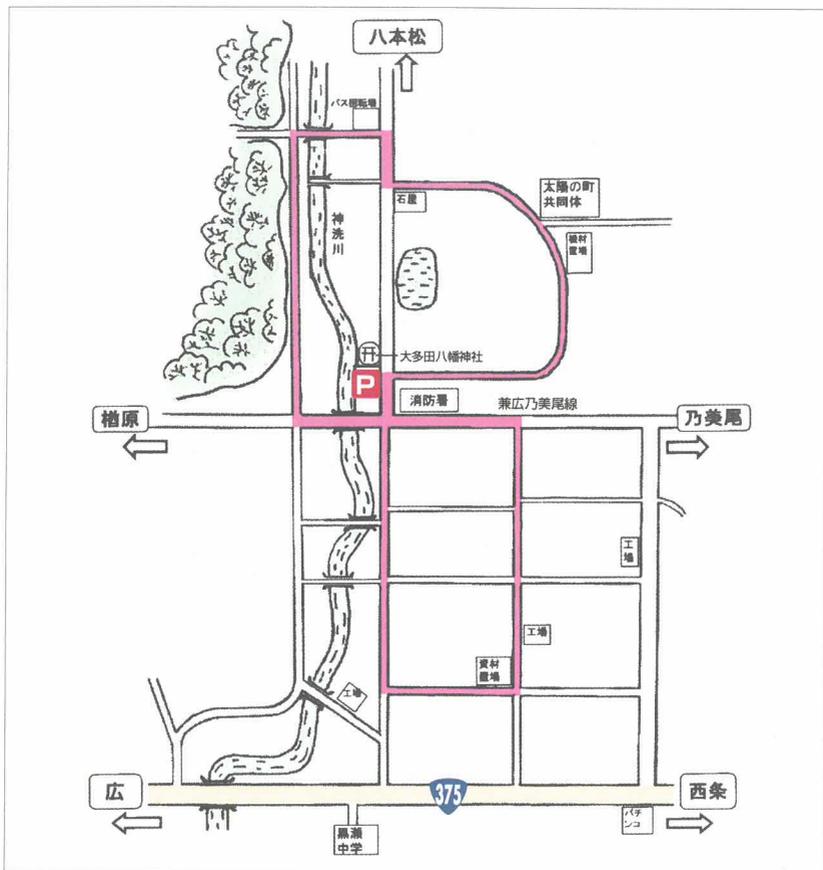
山あり池ありの自然いっぱいのコースです。

山頂の公園から黒瀬町が一望できます。

山頂までの上りはけっこうきついですヨ。

⑧ 大多田コース

中黒瀬 学区



距離 5.0km

所要時間 はやい 45分 ふつう 60分 ゆっくり 75分

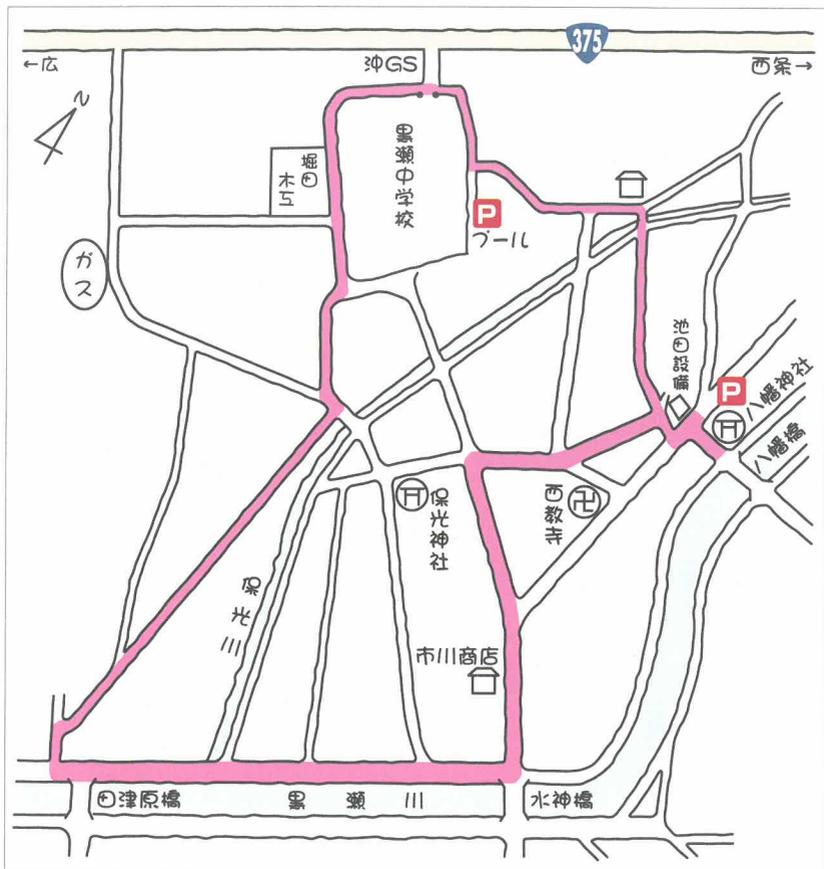
駐車できるところ 大多田八幡神社

コースの特徴

空気が美味しい田園コースです。

秋は紅葉がきれいです。

神洗川では、オオサンショウウオが見られるかも。



距離 3.0km

所要時間 はやい 35分 ふつう 45分 ゆっくり 55分

駐車できるところ プール・八幡神社

コースの特徴

春夏秋冬、移り変わる田園地帯(冬～春にかけ麦作も)

春から秋にかけ黒瀬川の鯉の群。

きつい坂がある。

11 川土手コース

上黒瀬
学区



距離 3.0km

所要時間 はやい 30分 ふつう 40分 ゆっくり 50分

駐車できる場所 上黒瀬保育所

コースの特徴

川土手からは伊保山を一望することができ、景色を楽しみながら歩いて頂けるコースです。

秋には川沿いに彼岸花が一面に咲いています。

⑫ 上黒瀬保育所周辺

上黒瀬 学区



距離 3.2km

所要時間 はやい 40分 ふつう 50分 ゆっくり 60分

駐車できる場所 上黒瀬保育所

コースの特徴

お寺あり、団地あり、工場あり、池あり、ゴルフ場あり、墓苑ありのアップダウンに富んだ多彩なコースです。

⑬ 上黒瀬小学校周辺

上黒瀬
学区



距離 6.0km

所要時間 はやく 60分 ふつう 75分 ゆっくり 90分

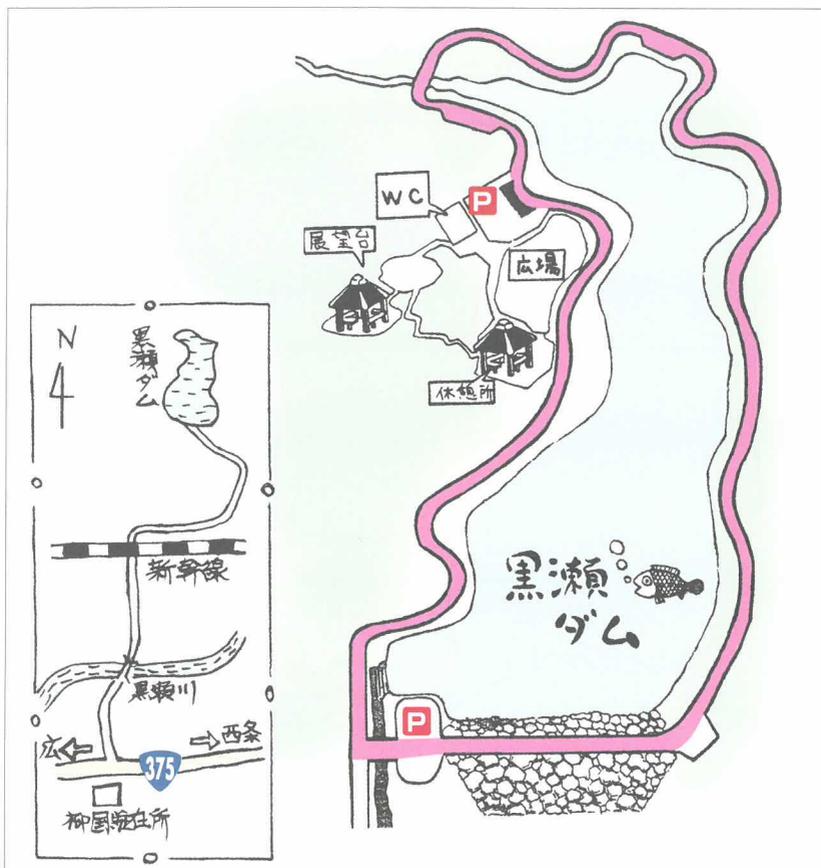
駐車できる場所 上黒瀬小学校・上黒瀬保育所

コースの特徴

伊保山、保田古墳、源光寺、古川神社等、めぐるコースです。

⑭ 黒瀬ダムコース

上黒瀬
学区



距離 1.8km(一周)

所要時間 はやい 20分 ふつう 25分 ゆっくり 30分

駐車できる場所 入り口看板前・広場前駐車場

コースの特徴

平坦なコースで交通量も殆どなく、空気がきれいで春には桜も咲き、季節によって山々の景色が観賞できる。

自分の体力に合わせて2周、3周歩いてみては・・・。

広場では、準備運動や軽い運動ができる。家・外灯がなく、夜間の歩行には、注意が必要。駐車スペース・トイレがあるので安心。

⑮ 板城西小学校周辺コース
板城西 学区



距離 1.4km

所要時間 はやい 15分 ふつう 20分 ゆっくり 25分

駐車できる場所 板城西小学校・道免八幡神社

コースの特徴

板城西小学校周辺を回るコースです。

距離も短く、周回、コース取りも自由にできます。

近くの田園では早稲の移り変わりを見ることができます。

続いて⑯コースを歩くのもよし！

16 保田コース

板城西 学区



距離 約2.5km

所要時間 はやい 25分 ふいっ 35分 ゆっくり 45分

駐車できる場所 保田会館

コースの特徴

二つ山の麓に広がる保田コース。その昔、大内氏が東西条を支配した頃、重要な拠点として活躍したと言われる二つ山城に思いを馳せながら歩いてみては…。

近くには、保田窯や、耳塚、町文化財指定の保田古墳群があります。

乃美尾用水

田植えが進み水田の美しい季節になってきましたが、乃美尾地区では昔から水に恵まれていたわけではないのです。今から400年近く前の江戸時代になった頃のこと、乃美尾地区には70あまりの家があり、ため池の水を利用して細々と米を作っていました。ある日、賀茂郡一带をおさめるお奉行が来て、家来に「この黒瀬川にそった大草原を田んぼにすることができたら、たくさんの米が出来るぞ、そうすると年貢がもっと取れるようになる。黒瀬川から見事水をひいて田んぼを作ってみよ」と命じたそうです。お奉行から命令を受けた家来は、さっそく庄屋の脇・森房・土肥に相談し、乃美尾の農民らにも手伝わせようと思いました。「もしこの工事がうまくいけば、お前たちにも新しい田で米を作ってもらうことになる、しっかり働いてくれ」と伝えたそうです。二男坊や三男坊の中には「わしらも米を作ることができる。そうすれば、乃美尾を離れて他の土地へ行くこともなくなる。よしやるぞ」と喜ぶ者もいたそうです。乃美尾だけでは人数が足りないのだよその土地からもいっぱい働きに來させたそうです。「がんばりゃあ新しい田んぼで米が作れる」と思って必死に頑張ったそうです。しかし南方の浄善坊あたりを用水路の入り口にしようと工事を進めた家来の考えは失敗し、水がうまく流れなかったので、かわいそうにその家来は責任をとって切腹させられてしまい、今ではそこを「切腹の場」と言うそうです。

次に命じられた家来は、宗近あたりに用水路の入り口を作れば必ず水は乃美尾に流れると考えて工事を再開したそうです。しかし「また失敗するわい」「あげな遠くから水をひいてどうすんな、大ごとよ」「宗近はとなりの村だから、けんかになるぞ」やる気のない農民たちを見て、その家来がみんなに「お前たちが前に掘った南方の川の水面は低くて、川の水は流れてこんのだ、宗近の川の水面なら乃美尾の土地より高いから、必ず水は流れる」この言葉に気持ちを動かされた農民らは、食べる物も満足に無い中で、その言葉を信じてまた工事を一生けん命やったそうです。「わしらにも田んぼで米が作れるんじや」と、そのことだけをただひたすらに願って頑張ったそうです。そして1611年に完成し、水は見事に流れて行き、お奉行や家来だけでなく農民らも「新しい田んぼで米を作ることができる」とみんな抱き合っただ喜びましたそうです。その後乃美尾の二男坊や三男坊、よその土地から来た人達が、それはそれは一生けん命に、用水路のわきに田んぼを作っていたそうです。江戸時代の終わりごろには、むかし70余りだった家が350位に村が栄えたということです。400年も前の人々の造った乃美尾用水路が現在にも引き継がれ、次々と田植えが始まる約200戸の農家の田んぼに水が引かれています。



1 乃美尾用水①コース



距離

4.3km

所要時間

はやく 50分

ふつう 60分

ゆっくり 70分

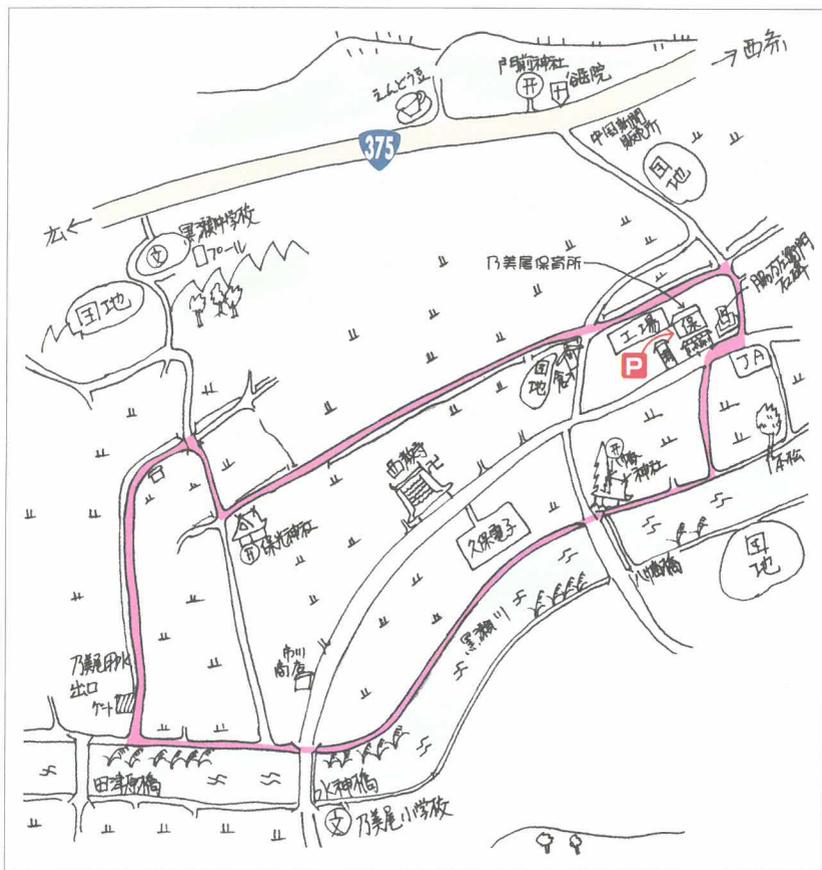
駐車できるところ

コースの特徴

用水の取り入れ口の、乃美尾井堰を宗近1号橋から見ることでできるコースです。

春は黒瀬川沿いの桜並木が美しく、冬は水鳥が目を楽ませてくれます。

3 乃美尾用水 3コース



距離 3.3km

所要時間 はやい 40分 ふいっう 50分 ゆっくり 60分

駐車できるところ 乃美尾保育所

コースの特徴

用水の出口をみることのできるコースです。

用水の出口のゲートを通り過ぎ黒瀬川沿いに出た辺りの土手には、すすきが群生しており、秋から初冬にかけて銀色に変色し、銀ぎつねロードとなります。

コースNo.	年月日	天気	所要時間	歩行距離	コースの感想
①			時間	km	
②			時間	km	
③			時間	km	
④			時間	km	
⑤			時間	km	
⑥			時間	km	
⑦			時間	km	
⑧			時間	km	
⑨			時間	km	
⑩			時間	km	
⑪			時間	km	
⑫			時間	km	
⑬			時間	km	
⑭			時間	km	
⑮			時間	km	
⑯			時間	km	
1			時間	km	
2			時間	km	
3			時間	km	
チャレンジ 黒瀬川			時間	km	

ウォーキングマップ

2003年3月 第1版発行

2004年1月 第2版発行

編集・発行 黒瀬町体育指導委員協議会

