



ま っ さ か

第4号

いきいきウォーキングマップ



8つのオススメ
ウォーキングコース★

松阪を歩いて健康になろう!



インターバルウォーキングを 知っていますか？



ゆっくり・速いを繰り返すウォーキングです。
筋力・持久力を無理なく向上させることができ、
骨密度の増加や生活習慣病リスクの改善などにも効果があります。
早歩きで上がった心拍数を、次のゆっくり歩きで整えましょう。
正しい姿勢を常に意識し、無理をしないことが大切です。



ポイント

- 大股や速歩を所々に取り入れて、トータル30分～60分歩く。
- しっかり腕を振る。
- できるだけニコニコと楽しくリズムよく歩く。
- 屋外で行う場合は、電柱と電柱の間で速さを変えるとわかりやすい。

Ⅳ-① 飯高・泰運寺 コース



距離：約 6.2km
所用時間：2時間 10 分
中級者向け ★★☆☆

Ⅳ-② 飯南深野だんだん田コース



距離：約 2.6km
所用時間：1 時間
中級者向け ★★☆☆

Ⅳ-③ 阿坂史跡コース



距離：約 6.0km
所用時間：2時間 10 分
中級者向け ★★☆☆

Ⅳ-④ 大河内城跡 コース



距離：約 4.4km
所用時間：1 時間 50 分
中級者向け ★★☆☆

Ⅳ-⑤ 機殿 コース



距離：約 6.4km
所用時間：2 時間 10 分
中級者向け ★★☆☆

Ⅳ-⑥ 大石地区谷の棚田と奇岩 コース



距離：約 4.5km
所用時間：1 時間 40 分
中級者向け ★★☆☆

Ⅳ-⑦ 飯南仁柿・伊勢本街道 コース



距離：約 4km
所用時間：1 時間 30 分
初級者向け ★☆☆

Ⅳ-⑧ 嬉野・中郷歴史コース



距離：約 4.5km
所用時間：1 時間 30 分
初級者向け ★☆☆

距離(km)
所用時間
レベル

エリアマップ



～ ハチ・マダニなどにご注意を ～

緑が多いコースを歩くときは、ハチやマダニなどの虫に、刺されないように準備をして歩きましょう。

- 長袖・長ズボンを着て肌の露出を少なくする。
- 黒い服装を避ける(ハチは黒いものを襲う習性がある)。
- 草むらの中にむやみに入らない。
- 香水や匂いの強い整髪料などは避ける。



ウォーキングマップ 第1号

- I-① 松坂城跡コース
- I-② 阪内川コース
- I-③ 森林公園コース
- I-④ 嬉野中村川コース
- I-⑤ 三雲碧川コース
- I-⑥ 飯南粥見コース
- I-⑦ 飯高珍布峠コース

ウォーキングマップ 第2号

- II-① 嬉野・なめり湖コース
- II-② 飯南・立梅用水コース
- II-③ 飯高・波瀬ゆりコース
- II-④ 歴史地名めぐりコース
- II-⑤ 伊勢街道(松坂～六軒)コース
- II-⑥ 伊勢街道(松坂～豊田)コース
- II-⑦ 本居宣長奥墓コース

ウォーキングマップ 第3号

- III-① 金剛川コース
- III-② 松坂商人発祥コース
- III-③ 松浦武四郎コース
- III-④ ウッドピアコース
- III-⑤ 宝塚古墳コース
- III-⑥ 美濃田大仏コース
- III-⑦ 阪内川源流コース
- III-⑧ 神山神社コース

1

四季折々楽しめる 飯高・泰運寺 コース

距離:約6.2km / 所用時間:2時間10分 / 中級者向け ★★★

おすすめポイント

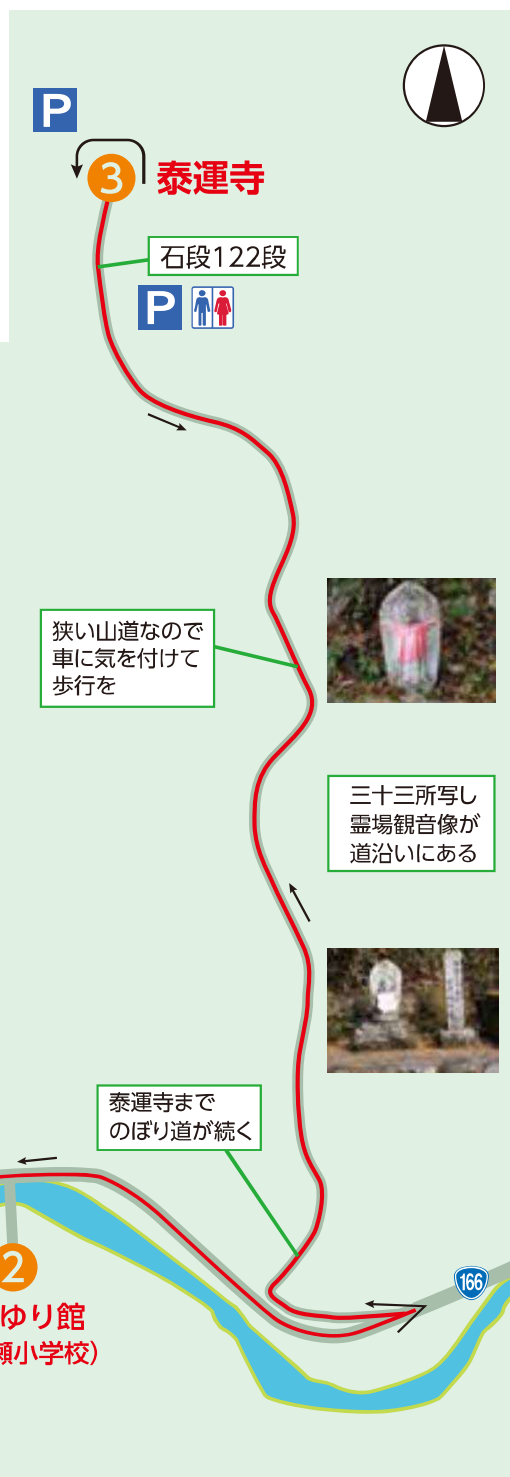
国道166号線から細い道に入ると、33体の観音像が並び、泰運寺の境内には桜や紅葉など四季折々の景色を堪能できる。八角銅鐘は三重県の有形文化財に指定され見応えのあるコース。

泰運寺の景色は四季折々楽しめる



八角銅鐘

八角形の珍しい形を持ち
各面に法華経が1巻ずつ
彫られている。



スタート / ゴール

① 波瀬駅 P



1,100m

② 波瀬ゆり館 (旧波瀬小学校)



2,000m

③ 泰運寺 P



2

日本棚田百選 飯南深野だんだん田 コース

距離:約2.6km / 所用時間:1時間 / 中級者向け ★★★



おすすめポイント

幾重にも積まれた自然石の風景は「石の芸術」と称され、棚田百選にも選ばれている。全国的にも石積みみの棚田は珍しく、田園風景を楽しむながらの散策がおすすめ。



石の芸術 深野棚田の景色が目の前に広がる

スタート 1 深野棚田駐車場



↓ 430m

2 庚申堂



↓ 420m

からと 3 唐櫃岩神社



ゴール 1 深野棚田駐車場

↑ 730m

4 バス停「白猪山登山口下」

↑ 1080m

牛が寝ている姿の形をし、横一筋の割れ目があることで、唐櫃の名がついた。乳母咳き(百日咳)の神様として多くの信仰を得た。



3

北畠氏ゆかりの地 阿坂史跡コース

距離:約6.0km / 所用時間:2時間10分 / 中級者向け ★★☆☆

スタート

① 阿坂運動公園

↓ 1,380m



② 鳥岡観音

明治地誌によると北畠氏の重鎮で阿坂城城主の大宮入道含忍斎の墓。

↓ 750m

③ ほりこし観音

北畠氏と足利氏との合戦の戦没者の供養のため建立。

高城跡
(国指定史跡附)

↓ 280m



④ 座禅石

↓ 460m

⑤ 浄眼寺



→ 1,500m

⑥ 阿射加神社(大阿坂町)



→ 1,220m

⑦ 阿射加神社(小阿坂町)



→ 360m

ゴール

① 阿坂運動公園



おすすめポイント

阿坂城(通称白米城)を背に豊かな田園地帯が広がり、高台からは伊勢湾を望める自然豊かな地域。室町時代の国司北畠氏にまつわる史跡が残されており、歴史や自然を楽しめるコース。



③ 高城跡

阿坂城の出城と言われ、永禄12年(1569年)織田軍との戦いで廃城。

④ 座禅石

阿坂城の麓、地獄谷にある巨石。

⑤ 浄眼寺

北畠氏の菩提寺であったが、織田軍との戦により焼失。現在の本堂は宝暦年間(1751~1764年)に再興された。

猿田彦大神をお祀りする神社の中で、最も由緒ある神社。

4

信長苦戦の地 大河内城跡 コース

距離:約4.4km / 所用時間:1時間50分 / 中級者向け ★★☆☆

スタート

① 大河内地区市民センター

↓ 600m



② 薬師堂 (薬師寺廃寺跡)

薬師寺は鎌倉時代に建立、一千年以上前の神社仏閣にみられる手斧づくりの建物であった。

↓ 1,570m

③ 八雲八柱神社



↓ 270m



④ 福泉寺

↓ 1,120m

⑤ 大河内城跡



応永年間(1400年代)伊勢国司北畠満雅により築城。戦国時代に織田信長が5万の兵で攻めた「大河内城の戦い」の地。



おすすめポイント

大河内城は、北畠氏が織田信長の大军に対して少人数で籠城をし守り切った城として知られ、西蓮寺には平安時代の木造聖観音菩薩像が奉られている歴史深いコース。大河内城跡や阪内川周辺は春になると桜が咲き、自然豊かな景色も見どころ。



⑥ 西蓮寺



→ 630m



北畠氏の信仰を受けていた時代があり、境内の墓地には北畠氏の供養塔がある。(木造聖観音菩薩像は非公開)

→ 180m

ゴール

① 大河内地区市民センター



神宮への織物奉納地 機殿 コース

距離:約6.4km / 所用時間:2時間10分 / 中級者向け ★★★

おすすめポイント

伊勢神宮で毎年春と秋に行われる神御衣祭(かんみそさい)に合わせ、機殿の両神社では毎年5月と10月の上旬に神社で機織り作業が行われ、機織物を献上している。伊勢神宮と縁深い地域をめぐるコース。

スタート

① 機殿地区
市民センター



600m



② 藤八翁頌德碑

櫛田川の氾濫から人柱となって地域を守った藤八翁を祀っている。



400m

③ かんおみはたどの
神麻続機殿
神社

かんおみはたどの
③ 神麻統機殿
神社
地元では上機殿と呼
ばれ、麻織物（荒妙／
あらたえ）を織る社。



1,920m



あまのかぐやま
4 天香山神社



670m

かんはとりはたどの
⑤ 神服織機殿神社

地元では下機殿と呼ばれ、絹織物（和妙 / にぎたえ）を織る社。



350m

⑥ 福井文右衛門の碑

水不足に苦しむ農民を救うため、自らの命と引き換えに神社内に用水路を作った文右衛門を祀る石碑。



2,130m

⑦ 大国玉神社



270m

ゴール

① 機殿地区市民センター



6

旧和歌山街道の「大石の宿」 大石地区谷の棚田と奇岩 コース

距離:約4.5km / 所用時間:1時間40分 / 中級者向け ★★☆☆

おすすめポイント

旧和歌山街道・伊勢本街道の大石の宿としてにぎわった地域で、棚田の美しさや櫛田川の奇岩・巨岩をめぐるコース



7

史跡巡り 飯南仁柿・伊勢本街道 コース

距離:約4km / 所用時間:1時間30分 / 初級者向け ★☆☆

おすすめポイント

伊勢本街道を旅し神宮参拝を目指す旅人の休息地として栄えた地域。伊勢本街道沿いの家にはかつての屋号が掲げられており、宿場町の往時を偲びながら歩くのがおすすめ。

巨大な稲わらモニュメントが出現!!

12月に入ると、地元の住民自治協議会作成の稲わらの巨大モニュメントが飾られる。展示期間は例年5月頃まで



令和2年度のモニュメント

伊勢本街道：全長約 170km

大坂の玉造を起点に奈良を経由し、奈良から最短で神宮に参拝できる街道で、三重県内で最も早く鎌倉時代中期頃から道の整備が始まった。美杉に拠点を構えた北畠家が戦略的に道を整備したと言われる。

屋号 両泉寺
屋号
道祖神

常夜燈

行悦の道標・庚申堂

掲げられた屋号から、かつての仕事を推測しながら歩くのがおすすめ



左折して小路を進む

スタート

① 飯南産業文化センター  

↓ 1,100m

② 行悦の道標・庚申堂

↓ 640m

③ 道祖神



→ 480m

④ 両泉寺



→ 430m

⑤ 常夜燈



→ 1,250m

ゴール

① 飯南産業文化センター



飯南産業文化センター ①  

コンビニ
粥見赤滝交差点

至 飯南

至 松阪市内



おすすめポイント

縄文時代の遺跡が発掘された地域。かつての人々の暮らしに思いを馳せながら、中村川の景観を楽しみ散策することがおすすめ。



ゴール

① 天白遺跡



スタート

① 天白遺跡



国史跡。縄文時代後期の周辺集落の葬送儀礼などの祭祀場所で西日本最大の配石遺構が確認された。



540m

② 釜生田辻垣内瓦窯跡



かもだつじがいとがようあと
窯跡から奈良時代の鴟尾2体(国重要文化財)が対岸の窯跡から出土した。



1,490m

③ 戸井左近の墓



安土・桃山時代に濁水による水争いで、井堰を守るため切腹した。



1,280m

④ 神宮寺



本堂には156枚の『絵天井』が見られる。
拝観要予約。



1,210m