

出会い♪

発見★

まつさか いきいきウォーキングマップ

第2号

7つのオススメのウォーキングコース★ みどころ満載♪まつさかを歩いて健康になろう!



ウォーキングサポーターのみなさんと一緒に作りました! 松阪の魅力がいっぱいコースです。全コース歩くと、43kmになるんだよ!



ウォーキングサポーターは、松阪市健康づくり計画の目標「もっと歩こう!」を推進するため、ウォーキングにお誘いしたり、歩く楽しさを伝えてくれる市民ボランティアです。

松阪市〈ウォーキングサポーター協力〉

ウォーキングの前後には

軽い体操やストレッチをしましょう!



ストレッチ：20秒ほどゆっくり伸ばして、筋や関節をほぐします。

- ① 上へ伸ばす
 - ② わきを伸ばす
 - ③ 上体をひねる
 - ④ 胸と肩前部
 - ⑤ 肩
 - ⑥ 上腕
 - ⑦ 背中
 - ⑧ 頸部
 - ⑨ 手首・足首を回す
 - ⑩ ふくらはぎ・アキレス腱
 - ⑪ 股関節
 - ⑫ ふとももの後ろ側
 - ⑬ ふとももの前側
 - ⑭ ふとももの内側
 - ⑮ 肩と背中
 - ⑯ ふとももの内側と背中
 - ⑰ 深呼吸
- ※無理のない範囲で行ってください!

ストレッチのポイント♪

- ☆反動やはずみをつけない
- ☆ゆっくり伸ばしたらそのまま15～20秒静止する
- ☆呼吸を止めない
- ☆無理をしない
-
- ☆他の人と競わない



II-① 嬉野・なめり湖コース

★初級～中級者向け
◆5.7km
●なめり湖
▲志嬉野ICより10分



II-② 飯南・立梅用水コース

★中級者向け
◆6.6km
●飯南産業文化センター
▲松阪ICより30分



II-③ 飯高・波瀬ゆりコース

★初級者向け
◆4.2km
●波瀬ゆり館
▲松阪ICより60分



II-④ 歴史地名めぐりコース

★初級者向け
◆5.9km
●松阪駅
▲松阪駅下車、松阪ICより15分



II-⑤ 伊勢街道コース (松阪～六軒)

★中級者向け
◆7.1km
●松阪駅/伊勢中原駅
▲松阪駅下車、松阪ICより15分



II-⑥ 伊勢街道コース (松阪～櫛田)

★中級者向け
◆6.8km
●松阪駅/櫛田駅
▲松阪駅下車、松阪ICより15分




★レベル (初級～上級)
◆距離 (km)
●スタート地点
▲アクセス方法




II-⑦ 本居宣長奥墓コース

★中級者向け
◆7.3km
●中部台運動公園
▲松阪ICより15分




I-① 松坂城趾コース
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

のコースは、いきいきウォーキングマップ 第1号を見てね!



① 嬉野・なめり湖コース

距離：5.7km 所要時間：1時間40分
初級～中級者向け ★★★

おすすめポイント

輝く湖面、春には桜やツツジの花、秋には紅葉を楽しめ、リフレッシュできるコースです。急坂を登りきった日川の里には、隠れ住んでいた平家六代の墓石群が残っています。

スタート ゴール

① 駐車場

なめり湖
1973年に湖面の広さが14.9haを持つ農業用灌漑用水ダムとして造られました。



② 東屋

810m



③ トリムコース

640m
折り返し地点

④ 平家の里の道しるべ

640m

⑤ 平家六代の墓



六代とは平高清を指し、源平合戦の後六代とその家来達が静かに日川に落ち延び暮らした所ともいわれ、宝篋印塔(ほうきょういんと)の墓が道沿いの丘の上に祀られています。

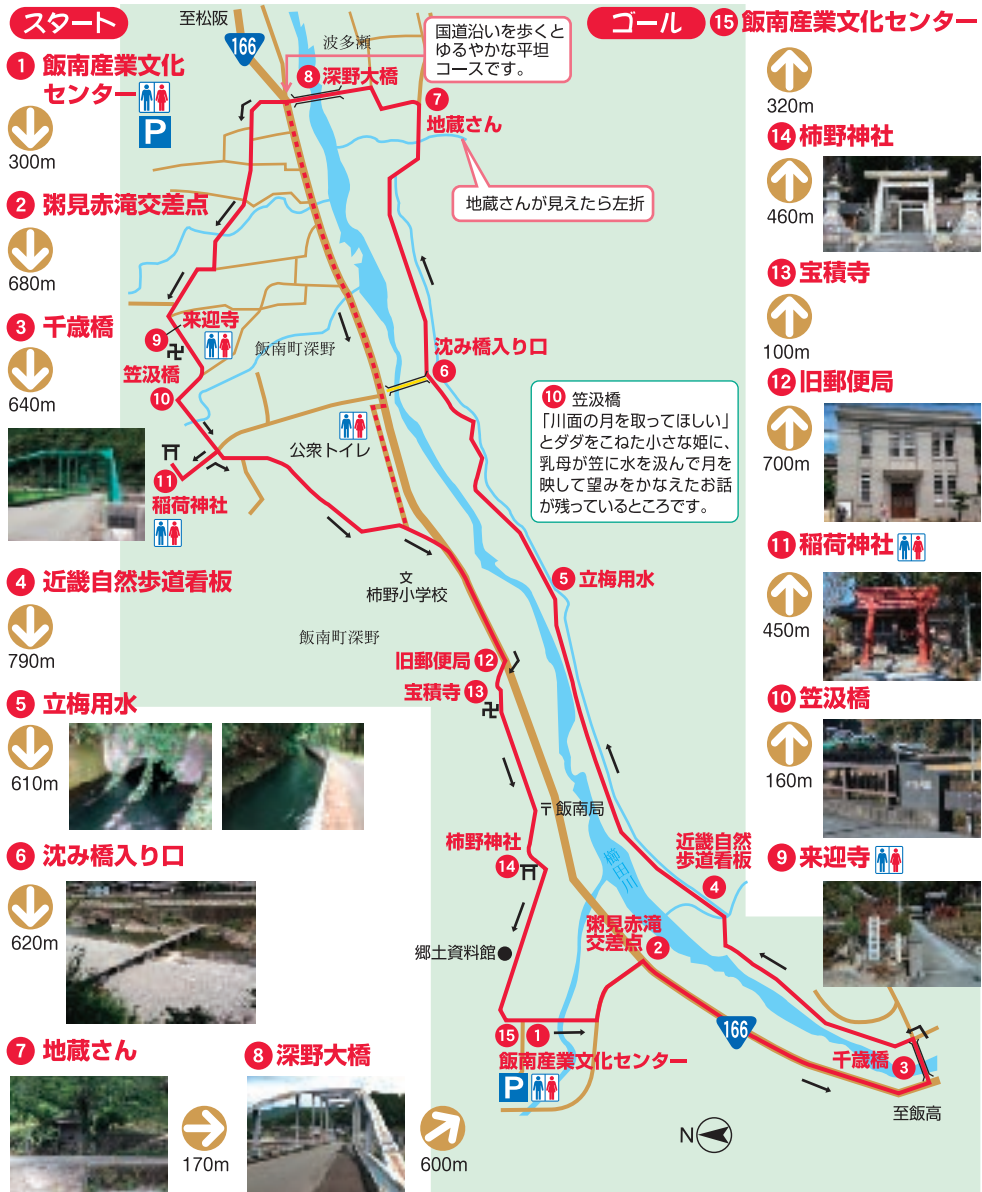


② 飯南・立梅用水コース

距離：6.6km 所要時間：1時間50分
中級者向け ★★★

おすすめポイント

江戸時代に作られた、全長30kmの立梅用水路を眺めながら歩く、春～夏にオススメのコースです。櫛田川を水源に、市内と旧勢和村の水田を190年間潤し続けています。当時の偉業に夢をはせて散策してみてください。櫛田川越しの飯南の街並と山合いの景観を楽しむことができます。



③ 飯高・波瀬ゆりコース

距離：4.2km
所要時間：1時間
初心者向け ★☆☆

おすすめポイント

波瀬は松阪の最西端。江戸時代には和歌山街道が通り、吉野から高見峠を越えて伊勢国に入る最初の宿場町でした。洋風の校舎を出発し、街道へ入っていくと正面には高見山が望めます。勘定坂や本陣跡などは昔の雰囲気が残っています。7月には地元の人たちが大切に保存している波瀬ゆりが楽しめます。

スタート

① 波瀬ゆり館 〈旧波瀬小学校〉



スペインのバスク地方をイメージした鐘塔つきの校舎は木のぬくもりが感じられます。



930m



波瀬ゆり（ヤマユリ）：波瀬地区の山間部に昔から自生し、香り豊かで大輪の花をつける。見頃は7月中旬。ヤマユリは松阪の花としても親しまれています。

② 本陣跡



170m



本陣跡：紀州の殿様が参勤交代で街道を通られた際に宿泊したところで、本陣と庄屋としての造りを今に伝えています。

③ 波瀬神社



700m



④ 渡月橋



100m



⑤ 中野瀬橋 櫛田川の切り通し



100m

⑥ 山林舎看板



400m

⑦ きずな橋展望



500m

⑧ ボタンクサギ群生地

(見頃は7月～9月)



700m

⑨ 波瀬植物園

(1月～2月は休館)



ミズバショウ



ゴール

⑪ 波瀬ゆり館 〈旧波瀬小学校〉



200m

⑩ 波瀬大橋



400m

スタート

1 松阪駅  
有料


280m

2 八雲神社


640m



蒲生氏郷によって松ヶ島城から遷社された産土神四天王社の一つ。

3 五十鈴公園 


550m

昔、白粉屋が3軒あったことに由来

4 来迎寺


820m



北畠氏が松ヶ島に建てたが、松坂城築城時に白粉町に移築された。

5 樹敬寺


220m



代々本居一族の菩提寺。本居宣長夫妻のお墓があり、息子夫婦のお墓も背中合せに立っている。

6 新上屋跡石標


480m



宣長34歳の時、賀茂真淵と出会った「松阪の一夜」の舞台となった旅宿跡。

7 三井家発祥地


120m





三井グループの創始者、三井高利ゆかりの地。

8 松阪商人の館


1,840m



江戸期屈指の豪商、小津清左衛門の邸宅を資料館として公開。

標柱  コース沿いにある標柱
 コース外の標柱

鍛冶職人が多かった町。

- 1 鍛冶町
- 4 油屋町
- 5 薬師小路
- 6 平生町
- 9 塩屋町
- 11 白粉町
- 12 萱町
- 14 瓦町
- 15 鉄炮町
- 16 桜屋町



松坂城主(古田家)の鉄砲組の屋敷があつたことに由来。

15 鉄炮町標柱



- 19 新町
- 22 日野町
- 29 中町
- 30 本町



職人の集まっていた町。昭和初期には大工が数軒あつた。

44 工屋町標柱



標柱番号と地名

- | | |
|----------|----------|
| 1 鍛冶町 | 26 魚町 |
| 2 八雲小路 | 27 代官小路 |
| 3 櫛屋町 | 28 亀屋小路 |
| 4 油屋町 | 29 中町 |
| 5 薬師小路 | 30 本町 |
| 6 平生町 | 31 河原町 |
| 7 愛宕町 | 32 百足町 |
| 8 清滝町 | 33 西町 |
| 9 塩屋町 | 34 本川井町 |
| 10 湊町 | 35 新川井町 |
| 11 白粉町 | 36 極楽町 |
| 12 萱町 | 37 博労町 |
| 13 大工町 | 38 外博労町 |
| 14 瓦町 | 39 湯屋町 |
| 15 鉄炮町 | 40 紺屋町 |
| 16 桜屋町 | 41 城坊小路 |
| 17 船江屋小路 | 42 矢下小路 |
| 18 亀屋小路 | 43 大手町 |
| 19 新町 | 44 工屋町 |
| 20 新座町 | 45 観音小路 |
| 21 同心町 | 46 慶聚院小路 |
| 22 日野町 | 47 宝光院小路 |
| 23 願証寺小路 | 48 職人町 |
| 24 美濃屋小路 | 49 常念寺小路 |
| 25 新規町 | 50 矢川町 |



3 櫛屋町標柱

鍛冶職人が集まっていた町。



40 紺屋町標柱

江戸時代初期に紺屋(染物業者)が集まっていたことに由来。



42 矢下小路標柱

この地にある正円寺は嬉野矢下町に開いた道場が発祥。矢下堂とも呼ばれていた。



④ 歴史地名めぐりコース

距離：5.9km
 所要時間：1時間30分
 初心者向け ★☆☆

おすすめポイント

街角や路地の歴史標柱を巡るわくわくウオーキング。宝探しのようなゲーム感覚で、お子さんも一緒に楽しめます。コース外の標柱を探し歩くのもお勧めです。



博労町では伝馬の飼育が義務づけられていて、たくさんの馬がいました。



⑨ 御厨神社



- 33 西町
- 34 本川井町
- 37 博労町
- 39 湯屋町
- 44 工屋町



⑩ 岡寺山継松寺



- 48 職人町
- 50 矢川町



ゴール



交通量多く、車注意!!

⑤ 伊勢街道コース (松阪～六軒)

距離：7.1km
所要時間：2時間
中級者向け ★★★☆☆

おすすめポイント


伊勢神宮へ通じる伊勢街道は、江戸時代に全国各地からおかげ参りの旅人でにぎわい、発展した街道です。道標や常夜灯などの数多くの街道遺跡や市場庄町の古い町並は、宿場としてにぎわった江戸時代の面影を残し、タイムスリップした気分を味わえます。

スタート

1 松阪駅  
有料

 300m
日野町交差点

 30m
新上屋跡石標

 神宮参拜の為、宿泊していた賀茂真淵に本居宣長が会いに行き、国学者へのほりつめたきっかけの場

 1,200m
川井町3交差点

 600m

2 薬師寺



 320m

3 百々川(どどがわ)常夜灯



 300m

4 古川水神



 900m



ゴール

9 伊勢中原駅

 1,270m

巡検橋  380m

8 いがごへ六軒の追分



 800m

上方の参拝客が利用した初瀬街道との分岐点です。

7 忘井



 700m

平安時代齋宮群行の際、休憩した井戸と伴をした女官が京を偲び詠った歌碑を見ることができます。

6 市場庄の街並み



 240m

現在も約20軒の格子戸を持つ妻入構の町屋が街道筋に建つ。各屋には屋号が表示されている。

5 岩内観音道標

⑥ 伊勢街道コース (松阪～櫛田)

距離：6.8km
所要時間：1時間50分
中級者向け ★★★

おすすめポイント
江戸時代以降参宮街道として発展し、現在も地域の人々の生活に利用されている道です。所々には常夜灯や道標が残り、当時の賑わいを感じることができます。

スタート

- 1 松阪駅 P  
- ↓ 1,200m
- 2 三角公園
- ↓ 860m
- 3 神戸神社 
- ↓ 1,460m
- 4 JR徳和駅 
- ↓ 320m
- 5 万人講常夜灯 
- ↓ 960m
- 6 参宮道標 
- ↓ 2,000m
- 7 近鉄櫛田駅 
- ゴール



⑦ 本居宣長 奥墓 (おくつき) コース

距離：7.3km
所要時間：2時間
中級者向け ★★★

おすすめポイント
のどかな田園風景の中を通り、遊歩道として整備された「ちとせの森」をぬけると、そこは本居宣長の奥墓。宣長の愛した山桜をはじめ、さざんかや椿などの自然を愛でることができます。帰路はウッドピア松阪内を通りぬけ楽しみましょう。

スタート

- 1 中部台運動公園 (第3駐車場) P  
- ↓ 山室竹林交差点
- ↓ 1,750m
- 2 西楽寺 
- ↓ 210m
- 3 常徳寺 
- ↓ 300m
- 県道59号
- ↓ 490m
- 4 ちとせの森駐車場 P  
- ↓ 100m
- 5 妙楽寺 
- ↓ 380m
- 6 本居宣長奥墓 



ゴール

- 11 中部台運動公園 (第3駐車場) 
- ↑ 760m
- 10 ウッドピア北公園 
- ↑ 450m
- 9 木の情報館 
- ↑ 1,000m
- 8 ウッドピア松阪看板 
- ↑ 810m
- ↑ 1,000m
- 7 八条ヶ谷池 
- 50m

ウッドピア松阪:
日本初の国産材コンビナートの総称です。スギ・ヒノキなど国産材を利用し、木材の情報発信を行っています。