

出会い♪

発見☆

まつさか いきいきウォーキングマップ

7つのオススメのウォーキングコース
まつさかを歩いて健康になろう☆



全コースを歩くと、
35km、
52,800歩に
なるんやよ〜♪



 松阪市

松阪市イメージキャラクター
ちやちやも

1 歴史と文化☆再発見 松坂城跡コース

距離：5km 歩数：7,000歩 所要時間：80分 初心者向け ☆☆☆
消費カロリー 男性：300kcal 女性：250kcal

スタート

1 松阪駅 有料 P  

500m

2 樹敬寺

浄土宗で、代々本居一族の菩提寺です。本居宣長夫妻の墓があります。

200m

3 来迎寺

北畠氏が松ヶ島に建てたお寺を松坂城築城に伴い白粉町に移築。長く三井家の菩提寺になっていました。

200m

4 松阪地区医師会

500m

5 原田二郎旧宅

松阪の武家屋敷らしさが残った建物です。

500m

6 御城番屋敷

お城の警護をまかされた紀州藩士とその家族が住んでいた武家屋敷。国の重要文化財。



400m

7 松阪神社

松坂城を築いて以来、蒲生氏郷が城の鎮守神として信仰した八幡宮跡にまつられた神社です。



600m

8 松坂城跡

日本の歴史公園百選にも選ばれています。石垣が見事です。

※平成23年2月に、奥指定史跡の松坂城跡が国史跡に指定されたことを受け、「松坂城跡(まつさかじょうあと)」と表記することになりました。



オススメポイント

松阪商人が暮らしたお城のあるまちを訪ねることができます。路地裏散策もオススメです♪ 新たな発見が見つかるかもしれませんよ。

ゴール

松阪駅

800m

☆豪商ポケットパーク

三越のシンボル、ライオン像があります。



12 三井家発祥の地

越後屋、三越と発展を遂げた三井高利ゆかりの場所。

120m



11 旧小津清左衛門家

豪商、小津清左衛門邸を公開しています。

250m



10 旧長谷川治郎兵衛家

江戸時代の木綿問屋「丹波屋」です。当時の隆盛がうかがえます。

200m



9 松阪市役所 

P 市民病院前の市民駐車場をスタート地点にしても♪

400m

☆本居宣長旧宅 (鈴屋)

宣長が生産過ごした家です。



ウォーキングはイイこといっぱい♪

ウォーキングは、生活習慣病や老化の予防、ストレスの解消に最適で、いつでもどこでも気軽にできる運動です。

☆ウォーキングを3か月間続けた方のお声☆

- | | |
|---------------|----------------------|
| 1位 体調がよくなった | そのほかにもこんなにイイことがいっぱい♪ |
| 2位 体重・体脂肪が減った | ●早起きの生活習慣がついた |
| 3位 からだが軽くなった | ●心身のリフレッシュができた |
| 4位 足腰が強くなった | ●夫婦の会話が増えた |
| 5位 食事がおいしくなった | ●いろいろな人との出会いがあった |
| | ●自然の移り変わり、朝日に感動した |
| | ●まちのよさを再発見した など |

安全・安心なウォーキングで快適に!

- ◆悪天候や体調が悪いときは無理しない
- ◆履きなれたウォーキングシューズで歩く
- ◆ウォーキングの前後には軽くストレッチ体操を
- ◆水分補給はこまめにとる
- ◆夏は帽子等で日差し対策、冬は防寒をしっかりと
- ◆暗い時間帯では明るい服装をし、反射板をつける
- ◆万が一のために二人以上で歩く

歩く前に
ストレッチをすると
運動効果が
あがるんやって。



ウォーキングを楽しく長続き♪

- ◆目標をもって歩く
- ◆歩数計をつけて励みにする
- ◆ウォーキングの記録をつける
- ◆一緒に歩く仲間をつくる
- ◆四季の変化を楽しむ
- ◆自分なりのウォーキングコースをつくる

歩いて3キロ
やせるぞ~!

あのお花
きれいやな~♪



7つのオススメ☆ウォーキングコース

★このウォーキングマップは、市民の健康づくりを目的に作成しました。
 ★松阪市の健康増進計画「新・健康まつさか21」推進部会の市民委員26人と、平成21年度から2年かけて歩いた14コースの中から、オススメの7コースを紹介しています。

☆ウォーキングメモ☆

①松坂城跡コース	年	月	日	歩
初心者向け☆☆☆				
②阪内川コース	年	月	日	歩
中級者向け★★☆				
③森林公園コース	年	月	日	歩
健脚者向け★★★				
④嬉野中村川コース	年	月	日	歩
初心者向け☆☆☆				
⑤三雲碧川コース	年	月	日	歩
初心者向け☆☆☆				
⑥飯南粥見コース	年	月	日	歩
初級者向け☆☆☆				
⑦飯高珍布峠コース	年	月	日	歩
中級者向け★★☆				



ほかにもウォーキングにぴったりな場所がありますよ♪

- ① 中部台運動公園
トリムコースは1.4kmと1.9kmの2つのコースがあります。
- ② 松阪農業公園ベルファーム
池の周囲など季節の花を見ながら歩けます。
- ③ 上川遊歩道公園
ウォーキングのコースが整備されています。



☆ウォーキングマップのご利用にあたって☆

- ◆各コースに記載されている距離については、若干の誤差があります。所要時間や歩数は、新・健康まつさか21推進部会の市民委員が歩いた平均値です。目安としてご利用ください。
- ◆各コースの消費カロリーを記載しました。およその目安として健康管理にお役立てください。(消費カロリーの算出基準：年齢40歳、体重 男性60kg、女性50kg)
- ◆交通ルールを守り、安全に十分注意して歩いてください。

松阪市健康センターはるる 松阪市春日町一丁目19番地 電話0598-20-8087

H23.3発行
R2.8一部改訂

2 四季折々♪ 阪内川コース

距離：7km 歩数：9,500歩 所要時間：90分 中級者向け ★★★
消費カロリー 男性：475kcal 女性：380kcal

オススメポイント

堀坂山を眺めながら、春は桜、夏は新緑、秋は紅葉、冬は水仙など四季折々の景色を楽しめます。また、体調や気分に合わせて途中の橋でUターンしたり、鈴の森公園内を歩くなどアレンジもできます。

スタート

1 鈴の森公園

↓ 600m



2 五曲橋

↓ 250m



3 阪内川親水公園

↓ 500m

4 井村橋

↓ 620m

ここでUターンして鈴の森公園まで戻ると往復4kmになります。

5 大足橋

↓ 1.5km

2km 鈴の森公園

6 中部大橋

橋を渡ってUターン



↓ 350m

7 阪内川親水公園
こども広場

→ 2.5km

8 阪内川
ちびっこ広場



→ 700m

ゴール
鈴の森公園



③ なつかしの遠足♪ 森林公園コース

距離：5.8km 歩数：9,500歩 所要時間：90分 健脚者向け ★★★
 消費カロリー 男性：355kcal 女性：280kcal ※コースにアップダウンがあるので実際はもう少し消費カロリーは多くなります。

オススメポイント

アップダウンがあるので健脚者向けです。森林を歩いて気持ちよく汗をかけます。瑞巖寺の池からは松阪市内が展望できてなかなかの絶景ポイント♪ 歩いた甲斐がありますよ☆

スタート

① 森林公園

春は桜の名所です。



 1.3km

② 横滝寺

眼病に効くとして有名です。



 1.3km

③ 瑞巖寺 岩内山口池

境内の庭園が 300m
 きれいで、岩内山口池からは
 松阪市内を見渡せます。



ゴール 森林公園



アップダウンのあるコースの歩き方
 下りは小またでゆっくり歩くと膝への負担が少なくなります。
 上りは少し大またで歩きましょう。

めざせ！適正体重で健康生活☆

自分の肥満度（BMI）をご存知ですか？ BMIが22くらいでもっとも健康的といわれています。BMI18.5～25.0内の適正体重をキープしましょう！

◆肥満度（BMI）の計算方法

（ ）に数字を入れて計算してみましょう！

例) 体重が60kgで身長が165cmの場合： $60.0 \div 1.65 \div 1.65 = 22.0$

体重（ . ）kg ÷ 身長（1. ）m ÷ 身長（1. ）m = 肥満度（ . ）

◆適正体重の計算方法

例) 身長が160cmの場合： $1.60 \times 1.60 \times 22 = 56.3\text{kg}$

身長（1. ）m × 身長（1. ）m × 22 = 適正体重（ . ）kg



ウォーキングと消費カロリー

◆体脂肪を1kg減らすには、約7,000kcalの消費が必要です。一日あたりに換算すると約230kcalになります。1か月で1kgやせるには、食事で100kcalを減らし、運動で130kcalを消費するのが理想です。

◆息がはずむくらいの速さで30分歩くと約100kcalを消費します。

