

出会い♪
発見★

まつさか

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



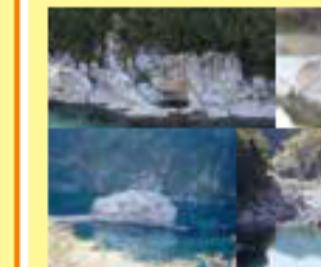
距離：約 4.4km
所用時間：1 時間 50 分
中級者向け ★★★☆

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 鮎内川コース
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 飯高珍布岬コース

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 鮎南・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~椿田)コース
II-⑦ 飯高珍布岬コース

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 鮎内川源流コース
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 ⚡



② 波瀬ゆり館 (旧波瀬小学校)



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。全国的にも石積みの棚田は珍しく、田園風景を楽しみ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



