

出会い♪  
発見★

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 機設 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～榎田)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。



狭い山道なので車に気を付けて歩行を



三十三所写し霊場観音像が道沿いにある



泰運寺までののぼり道が続く

## 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** P ① 深野棚田駐車場



↓ 430m

② 庚申堂



↓ 420m

③ 唐櫃岩神社



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。

**ゴール** P ① 深野棚田駐車場

↑ 730m

④ バス停「白猪山登山口下」

↑ 1080m



● 深野棚田コースへの入り口



★看板目印に曲がる

至 粥見

至 大石

JA 松阪深野

棚田川

# 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 ★★☆☆

### 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。

### 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



U字に曲がり下る



下り急傾斜のため注意  
世界最小(?)の道路標識、  
見つかるかな?!

80段の石段あり

阿坂運動公園へは  
ここから入る

商店側へ入る



猿田彦大神をお祀りする神社の中で、最も由緒ある神社。

**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。