

ウォーキング
サポーターが
おすすめする

ウォーキング コース3選



すてきなコースを
ご紹介します。
ぜひ歩いてみませんか？



まつさかいきいき
ウォーキングマップ

ウォーキングマップを1号～4号まで発行しており、ホーム
ページで30コースを紹介しています。
今回、ウォーキングサポーターとともに、今までのコースの
中から、おすすめの3コースを選び、紹介します。

松阪市第3次健康づくり計画 推進中

「毎日カラダを動かそう!+10」

～今より10分多く動きましょう～



第3次松阪市
健康づくり計画



松阪市 健康福祉部 健康づくり課

松阪市春日町一丁目19番地(健康センターはるる) TEL 0598-31-1212 FAX 0598-26-0201

気軽に歩いて、松阪の名所をたっぷり楽しめる♪

豪商のまちまつさかコース

🕒 時間 約50分 🚶 距離 2.9km

🔥 消費カロリー 約160kcal



おすすめポイント

松阪商人が暮らしたお城のあるまちを訪ねます。
路地裏の散策もおススメです。城下町を感じてみましょう！



1 松阪駅



800m

豪商ポケットパークには三越のシンボライオン像があります。



2 三井家発祥地



越後屋、後の三井グループへと発展を遂げた三井家発祥の場所。

市指定文化財



100m

3 旧小津清左衛門家



紙問屋を営み、江戸に店舗を持っていた松阪でも屈指の豪商の本宅。

県指定文化財



300m

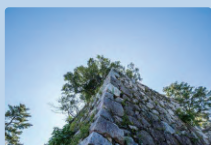
4 旧長谷川治郎兵衛家



江戸時代の本綿問屋「丹波屋」を営んだ長谷川家の本宅。

国指定重要文化財

5 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。

国指定史跡



300m

6 御城番屋敷



城の警護をまかされた紀州藩士とその家族が住んだ武家屋敷。

国指定重要文化財



200m

松阪市観光プロモーションサイト



7 原田二郎旧宅



現存する松阪の武家屋敷。家の周囲の生垣が見事。

市指定文化財



800m

8 松阪駅

ウォーキング初心者の方、親子でも♪

竹林を抜けて 美濃田大仏 コース

🕒 時間 約45分 🚶 距離 2.7km

🔥 消費カロリー 約130kcal



おすすめポイント

三重県では珍しい大仏様(高さ約3m)をみることができます。
竹林を抜ける道は風情があり、親子で楽しめるコースです。



① 松阪農業公園ベルファーム



四季折々のイングリッシュガーデンや遊具があり、自然を満喫できる農業公園です。お買物やお食事も楽しめます。

住所: 松阪市伊勢寺町551-3

松阪駅から車で15分



松阪農業公園
ベルファーム

ウォーキングの前には、
ストレッチをして
安全にね!



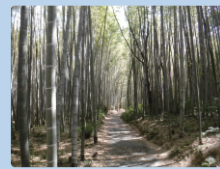
② 東駐車場から竹林へ



ベルファームの駐車場から出発します。獅子塚(敏太神社)を目印にね。

1,000m

③ 竹林街道



竹林に囲まれた空間で非日常を味わいながら歩くことができます。



休憩場所もあります。

400m

④ 美濃田大仏 大仏殿と真楽寺と敏太神社

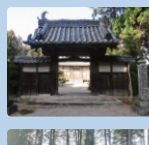


高さ約3mある銅造の阿弥陀如来像を格子窓から見るができます。

市指定文化財



大仏殿



真楽寺



敏太神社



1,300m

⑤ 松阪農業公園ベルファーム

松阪駅より車で
約45分

自然を満喫! しっかりウォーキングしたい方向け

くに わけ

めずらし とうげ

国分伝説 飯高珍布峠 コース

🕒 時間 約90分 🚶 距離 5.5km

🔥 消費カロリー 約260kcal

東屋で
ひと休憩



おすすめポイント

とってもきれいな景色を眺めながら、森林浴ができます。
伊勢と大和の国分伝説の舞台となった地を歩きます。



アップダウンのコースの歩き方

下りは小まかでゆっくり歩くと膝への負担が少なくなります。
上りは少し大まかで歩きましょう。

※峠道や山道は雨の日の翌日は道が滑りやすいので気をつけましょう。

① 道の駅 飯高駅



レストラン、温泉、地元の特産品のお買い物など、お楽しみが満載。

住所: 松阪市飯高町宮前177

松阪駅より車で約45分

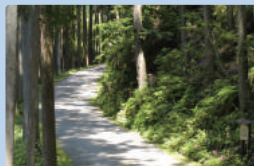


道の駅
飯高駅

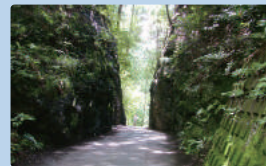
ウォーキングの時は、
帽子と水分補給を
忘れずにね!



めずらしとうげ ② 珍布峠



山奥の谷、木々の大自然を感じる道です。素掘りの切り通しになっている珍布峠。



天照大神(あまてらすおおみかみ)と天児屋根命(あまのこやねのみこと)が出会ったといわれる場所で、この2神による“国分け伝説”の史跡です。



素敵な景色が広がっていて、驚きのスポットです。

↓ 2,720m

③ 水屋神社



国道166号線沿いにあり、大和の春日大社の行在所として祀られた由緒ある神社。



大クス
ご神木のクスの木は樹齢1,000年!

県指定
天然記念物

→

2,400m

④ 道の駅 飯高駅