

# 西郷 ウォーキングマップ

古墳と昔話が残る  
みどりのみどりの多い里  
西郷



そのほか  
ウォーキングコース  
盛りだくさん!



**A コース** 自然に触れ合える  
吉祥山麓コース

季節折々に果樹の花が咲き、緑と花の色が美しいウォーキングコースです。川沿いは野鳥に会えたり、夏の夜は蛍が飛び交います。

歩行距離	歩数目安	歩行時間
約3.6km	約5,000歩	約1時間

**B コース** 古墳と昔話で古の世界へ  
タイムスリップ!コース

三つの昔話と古墳、ビューポイントを見ながら歩けるコースです。サイクリングもいいですね。スタートとゴールの位置が異なるコースです。

歩行距離	歩数目安	歩行時間
約5km	約7,200歩	約1時間15分

**C コース** 昔話と絶景満喫  
コース

梧本寺に伝わる高きり地蔵の昔話に触れ、丘陵では風を感じながら絶景を眺められます!

歩行距離	歩数目安	歩行時間
約4.8km	約6,800歩	約1時間10分

**D コース** 平安からの歴史を  
感じるコース

9世紀頃に大蔵神社、12世紀頃には日吉神社や太陽寺が創建されました。平安時代から室町時代の文化財を巡るコースです。

歩行距離	歩数目安	歩行時間
約3.7km	約5,300歩	約1時間

ウォーキングをはじめる前に...  
**体調チェック**

体調が悪いときに運動を行うと、症状がさらに悪化します。運動前や運動中にこんな症状があれば運動を中止しましょう。また、持病や体の不調がある方は、まずは医師へ相談しましょう。

- 風邪、熱がある
- 睡眠不足
- めまい
- 二日酔い
- 気分がのらない
- 全身がだるい
- 下痢
- 朝食抜き
- 吐き気
- 頭痛
- 冷や汗
- 激しい息切れ
- 胸が痛い
- 脚の関節の痛みがひどい

夏・冬はこんなことに注意しましょう

**夏期**  
●熱中症、脱水症に注意  
●こまめに水分補給  
●日中の高温時をさける  
●帽子を利用し、直射日光をさける

**冬期**  
●寒さ、道路での転倒に気をつける  
●防寒のために上着、セーター、手袋を着用する  
●路面凍結時には、転倒事故に気をつける

**正しいウォーキングの仕方**

**ポイント①** 視線はやや遠くを見てあごをひく

**ポイント②** 肘を軽く曲げる

**ポイント③** 胸を張り、背筋を伸ばす

**ポイント④** 膝を伸ばしてかかとから着地し、つま先で地面を叩いて前進する

**ポイント⑤** 歩幅は普段より広く、リズムカルに

**靴選びのポイント**

●ひもやマジックテープで調整できるもの

●重さ・軽いもの

●クッション性がある

●かかととはピッタリ

●柔軟性がある

●つま先はゆったり

●滑らない

**大切な準備運動と整理運動**

日常生活での歩行では、特に行う必要はありませんが、長時間歩くときは、けがや事故の予防のために「準備運動」と、疲労回復を促進させるために「整理運動」を必ず行いましょう。

**準備運動と整理運動の例 (ウォーキングの場合)**

●アキレス腱、ふくらはぎを伸ばす

●ふともも(前面)を伸ばす

●脚の裏側を伸ばす

●股関節を伸ばす

●肩、体の側面を伸ばす

●足首を回す

●手や脚をこきざみに振る

●脚をマッサージする

**西郷 ウォーキングマップ**

古墳と昔話が残る  
みどりのみどりの多い里  
西郷

**平安からの歴史を感じるコース**  
9世紀頃に大蔵神社、12世紀頃に日吉神社や太陽寺が創建されました。平安時代から室町時代の文化財を巡るコースです。

●歩行距離 約3.7km  
●歩数目安 約5,300歩  
●歩行時間 約1時間

**コース**  
●西郷校区市民館  
●西郷小学校  
●西郷小学校南校  
●みどり保育園  
●日吉神社  
●大蔵神社  
●五本松城址  
●中山中央  
●大蔵神社  
●石巻中山  
●大蔵神社  
●五本松城址

**大蔵神社**  
貞観2(860)年ごろに創建されました(諸説あり)。こちらに取られている雨乞(あまごい)面は室町時代に作られ、昭和42年に市の有形文化財に指定されました。境内の手水舎には夏でも冷たい水が湧きます。

**五本松城址**  
永禄4(1561)年(諸説あり)西郷弾正左衛門正勝が築城して本拠にしました。城主である正勝は今も石巻中山町のどこかに眠っているそうです。

**日吉神社**  
天保3(1134)年に創建。天台宗のお寺で、平安時代には16の坊舎を持つ大寺院であったそうです。

**大蔵神社**  
五本松城を守る  
礎として造られました。  
今も山頂には秋葉神社が祀られています。

**大蔵神社前**  
大蔵神社を望む  
太陽寺跡を望む

**作業車に注意**

●スマートインターチェンジ工事期間中は道路事情が変更になることがあります。また、工事車両が多く往來しますので安全には十分ご注意ください。

●動物や文化財は大切にしましょう。●私有地には入りません。

●写真・情報提供: 西郷小学校/山田物産 西郷校区/森崎子様(室和園芸づくりにリーダーご協力) 西郷校区/西郷小学校/西郷小学校南校/西郷小学校南校  
●出典: 秋葉市100周年記念 校区のあゆみ 西郷/西郷のむかし話/西郷郷土史研究会編/西郷小学校ホームページ  
●参考資料: 豊橋妖怪博物館 ばったり屋