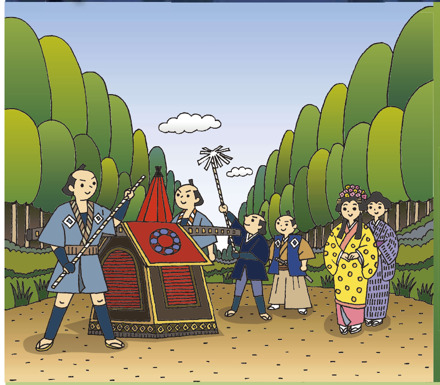
嵩（す）山（せ） ウォーキングマップ



歴史の道

姫街道

A コース 町内を巡る4コース 3.1～3.7km

初級・中級コース

嵩山校区の皆さんが気軽に取り組める健康増進型の約3kmのコース。皆さんの家からお好きな時に自由に歩いてください。

1 自由ヶ丘・サンヒルコース
2 中村・藤藪コース
3 市場・月ケ谷コース
4 湯巻・長彦コース

B コース ホタルの里すせコース 4.0km

中級者向けコース

5月末から6月末にかけて、嵩山川、長彦川（神田川）を中心にホタルの乱舞がみられ、「ホタルの里すせ」を堪能できるコースです。

<取組紹介>

嵩山小学校では、環境教育もかねて平成8年度からホタルの飼育・放流活動をしています。自然のホタルを採集して産卵させ、孵化した幼虫を育てて放流しています。餌となる「かわにな」も川で採集し育てています。

この活動は、嵩山小学校の4年生が中心となっていますが、ホタル観察会など校内全体で保護活動をすすめています。

C コース 姫街道・浅間神社コース 7.0km

上級者向けコース

歴史街道の姫街道、浅間神社を巡る自然歩道を歩きます。

姫街道は東海道の見付宿（静岡県磐田市）から市野宿、気賀宿、三ヶ日宿等浜名湖の北岸を迂回、三河と遠江の国境である本坂峠を越して嵩山宿、御油宿（豊川市）へ至る街道。正式名は、本坂通（本坂道）といいます。

享保14年（1729年）には清国より8代将軍吉宗に献上された象が通行しています。嵩山宿には幕末の頃、1軒の本陣と11軒の旅籠がありました。

現在でも街道沿いの石垣、門、蔵などや宿場の西には秋葉山常夜灯が残り、現在も毎日灯明され、当時の面影をしのぶことができます。

発行：平成30年11月 嵩山校区社会教育委員会ウォーキングマップ作成グループ　豊橋市保健所 健康増進課
令和元年 9 月 第2版発行

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。
運動前や運転中にこのような状況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、まずは医師に相談しましょう。

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

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
- 高温時は避ける
- 帽子を着用し、直射日光を避ける

冬期

寒さ、凍結に注意

- しっかり防寒
- 凍結している道路は転倒に気を付ける

靴選びのポイント

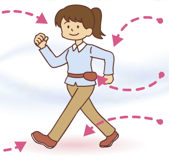
圧迫されない**靴紐**

大きさ
- かかとはピッタリ
- つま先はゆったり

重さ
- 軽いもの

靴底
- クッション性がある
- 柔軟性がある
- 滑らない

正しいウォーキングの仕方



視線はやや遠くを見てあごをひく

膝を伸ばしてかかとから着地し、つま先で地面をけって前進する

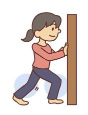
肘を軽く曲げる

胸を張り、背筋を伸ばす

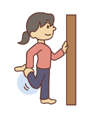
歩幅は普段より広く、リズミカルに

ストレッチ

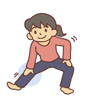
長時間歩く時は、ケガや事故防止のために**「準備運動」**をしましょう。
終了後は、疲労回復を促進させるために**「整理運動」**を忘れずに。



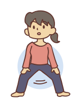
アキレス腱、ふくらはぎを伸ばす



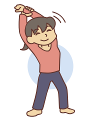
ふともも（前面）を伸ばす



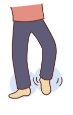
脚の裏側を伸ばす



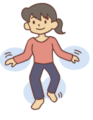
股関節を伸ばす



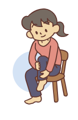
肩、体の側面を伸ばす



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

あなたに最適な運動をしよう!

全力を出した時を「1」とすると、「0.5」のややきついと感じる強さで行うと効果的です。

ややきついを体験しよう!
- うっすらと汗をかき、少し息ははずむが会話ができる。
- 心地よく運動している充実感を感じられる。

運動中の理想の心拍数を計算してみよう!

目標心拍数（脈/分）＝{(220－［年齢］－［安静時心拍数※］)×0.5}＋［安静時心拍数※］

※安静時心拍数とは、起床時、静止状態での心拍数。

今より、+10（プラス・テン）

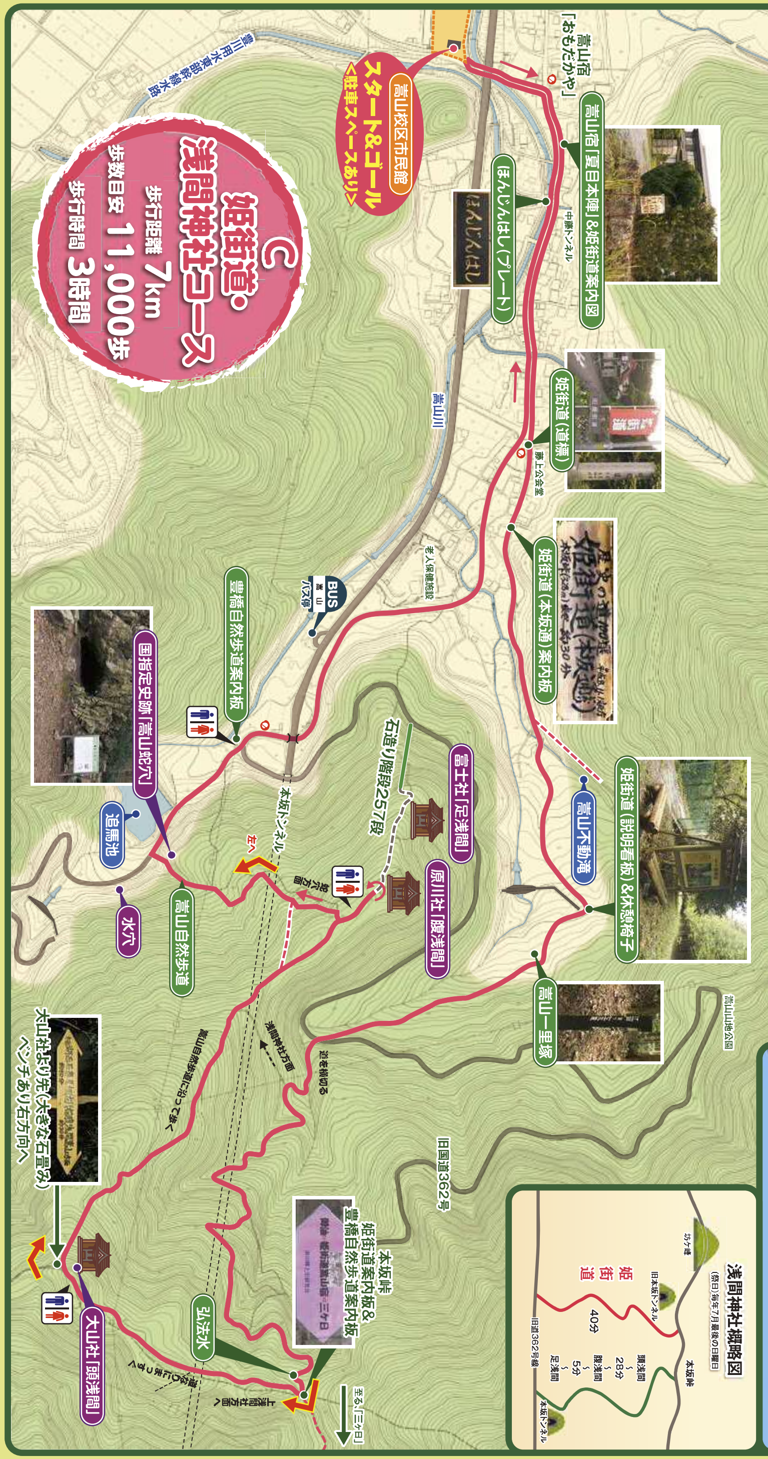
目指せ1日8千歩以上!! でも、もっと大切なことは**楽しく続けること**です。**健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）**では、からだを動かすことを今よりも**1日10分**（ウォーキング約1,000歩）**増やすこと**を勧めています。まずは、+10多く歩いてみませんか。

C 姫街道・浅間神社コース

コースの概要

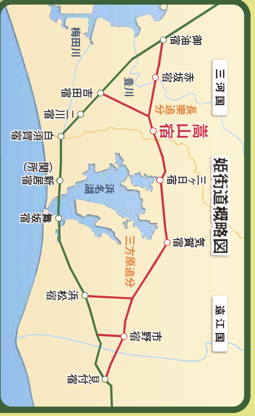
校区市民館をスタートして嵩山宿本陣前を通り旧姫街道（豊橋自然歩道）を行く約7kmのコースです。険しい登り、下りが連続する箇所も幾つかあり、足元もよくないので十分注意してください。

- START 嵩山校区市民館
- 嵩山宿本陣
- 旧姫街道道標（旧姫街道へ）
- 嵩山不動滝分岐点
- 嵩山一里塚
- 弘法水
- 本坂峠
- 頭浅間（トイレ）
- 腹浅間（トイレ）
- 蛇穴
- GOAL 嵩山校区市民館



C
姫街道・浅間神社コース
歩行距離 7km
歩数目安 11,000歩
歩行時間 3時間

嵩山校区市民館
スタート&ゴール
<駐車スペースあり>
嵩山宿「おもだかや」
豊川用水東部幹線水路
嵩山宿「夏目本陣」&姫街道案内図
ほんじんはし（プレート）
ほんじんはし
中藤トンネル
嵩山川
姫街道（道標）
藤上公会堂
姫街道（本坂通）案内板
老人保健施設
BUS 嵩山バス停
豊橋自然歩道案内板
国指定史跡「嵩山蛇穴」
追馬池
水穴
嵩山自然歩道
本坂トンネル
左へ
蛇穴方面
石造り階段257段
富士社「足浅間」
原川社「腹浅間」
嵩山不動滝
姫街道（説明看板）&休憩椅子
嵩山一里塚
嵩山山地公園
浅間神社方面
嵩山自然歩道に沿って歩く
道を横切る
旧国道362号
大山社より先（大きな石畳み）ベンチあり右方向へ
本坂峠 姫街道案内板&豊橋自然歩道案内板
弘法水
大山社「頭浅間」
道なりにまっすぐ
上浅間社方面へ
至る「三ヶ日」
浅間神社概略図
（祭日）毎年7月最後の日曜日
坊ヶ峠
姫街道
旧本坂トンネル
40分
頭浅間 ～ 28分 ～ 腹浅間 ～ 5分 ～ 足浅間
本坂峠
旧道362号線
本坂トンネル



姫街道概略図
三河国
遠江国
御油宿
赤坂宿
長楽追分
嵩山宿
三ヶ日宿
気賀宿
三方原追分
市野宿
見付宿
吉田宿
二川宿
白須賀宿
新居（関所）宿
舞坂宿
浜松宿
梅田川
豊川
浜名湖