

# 庄原 ウォーキングマップ



庄原市  
SHOBARA CITY

# Contents 目次

ウォーキングのメリット .....	1P
ウォーキングの装備 .....	2P
ウォーキング前後のストレッチ .....	4P
歩き方 .....	6P
ウォーキング前後の健康チェック .....	7P
ウォーキングコース一覧 .....	8P
ウォーキングコースの紹介 .....	9P



## ウォーキングのメリット

ウォーキングは、いつでも、どこでも、誰でも、手軽にできます。幼児期から高齢期まで、生涯を通じてできるスポーツといえるでしょう。

健康づくりにも最適で、生活習慣病予防や骨粗しょう症予防、ストレス解消などの効果もあります。

ウォーキングは、背筋を伸ばし、あごを引いて行うため、普段の姿勢もよくなります。継続することでダイエット効果も表れ、スリムで美しいからだづくりにもつながります。



ウォーキングは有酸素運動  
ダイエット効果や、  
シェイプアップにもつながる

ウォーキングは、からだにたまった皮下脂肪や内臓脂肪を燃やすことができる「有酸素運動」です。有酸素運動とは、空気中の酸素を体内に取り込みながら持続してできる運動のことで、ジョギングや長距離の水泳もこれにあたります。

ウォーキングを始めて20～30分しないと脂肪が燃焼しないという説もありますが、からだを動かせば体内の糖質が消費され、その後に脂肪が消費されるので、5分、10分のわずかな運動でも、脂肪の燃焼につながります。少しの時間でもウォーキングすることを心がけましょう。

できれば毎日、それが難しいようなら週1日でもよいので続けてみましょう。



# ウォーキングの装備

## ●ウォーキングシューズの選び方

軽くて通気性に優れた運動靴がよいでしょう。実際に履いて、足の幅や甲の高さなどが合うものを選びましょう。



ひもやマジックテープで調節できるもの。



靴底は、立った状態で土踏まずが軽く靴底に触れるくらいで、少し厚みがあり、やわらかく、滑りにくいもの。

かかと部分は、クッション性に優れたもの。



つま先は、5ミリ程度の余裕があり、適度に曲がるもの。

## ●ウォーキングシューズの履き方

ウォーキングシューズの下には、かならず靴下を履きましょう。素足では、足とシューズの間に隙間ができ、まめや靴ずれの原因となります。また、足とシューズをしっかりとフィットさせることを心がけましょう。

### これは避けたい

革靴、サンダル、げた、草履、ハイヒール、ブーツなどの歩きにくい靴は避けましょう。

### まめ知識

靴屋で試し履きするときは、足のむくみがない状態で、靴下を履いたまま、左右両方の靴を履いて確認するとよいでしょう。

# 服装のポイント

## ● 服装

手足の関節の動きを邪魔しない動きやすい服装で、夏は通気性のよいもの、冬はウインドブレーカーなど防寒と保温に優れたものがよいでしょう。タオルは必ず持参してください。

## ● 持ち物

持ち物がある場合はリュックサックなどに入れ、両手は空けておくようにしましょう。また、万が一の事故に備えて自宅の連絡先が分かるものを持っておきましょう。

水分補給用に飲料水を携帯しましょう。

### これは避けたい

革やデニムなど収縮性の悪い衣類は避けましょう。



## ● 帽子

適度なひさしのある帽子を着用するとよいでしょう。夏場は熱中症予防や紫外線防止対策のために有効です。また冬場は、防寒対策にもなります。

## ● 手袋

季節によっては、手袋を着用するとよいでしょう。むくみの予防や防寒対策にもなります。

### まめ知識

夜間は昼間に比べて事故の危険性が增大します。明るく反射性のある衣類などで目立つようにしてください。防犯の観点からもできれば数人で歩くことをおすすめします。





# ウォーキング前後のストレッチ

## ●ウォーキング前のストレッチ

ウォーキングは競技スポーツのように激しい運動ではありませんが、急に行うと筋肉や関節を痛める可能性があります。ウォーキングアップとしてストレッチでからだをほぐし、筋肉をゆっくり伸ばしてからのもみましよう。息を吐きながら筋肉や関節をゆっくりと伸ばし、痛いと感じる手前で10秒静止しましょう。

### 背すじ、つま先

手指を組んで裏返し、両手を上げてゆっくり背伸びをし、頭を突き上げるようにします。からだの伸びに合わせてつま先立ちをします。これをゆっくり繰り返します。

### からだの側面

足を肩幅より少し開いて立ち、つま先立ちの姿勢で伸びた状態からゆっくり横に倒します。左右交互に行ってください。

### アキレス腱、股関節

足を前後に大きく開いて、後ろ足のかかとを地面につけたまま、前ひざを曲げて体重を前足にのせます。からだを前に倒すことで、アキレス腱を伸ばします。少し余裕があるなら、さらに前足を出して広げて、腰を深く沈めると股関節が伸ばせます。左右交互に行ってください。

### 足の甲・すね

一方の足でからだを支え、もう一方の足の甲を地面に押しつけるようにして、足の甲やすねを伸ばします。左右交互に行ってください。

## ●ウォーキング後のストレッチ

ウォーキング中は、正しいフォームを維持するために、背中や腰の筋肉が絶えず働いている状態なので、ウォーキング後は、下半身の手入れだけでなく背中や腰の筋肉もストレッチしておきましょう。

### 手

ウォーキングに慣れていないと、長時間歩くことで手のはれぼたくなることがあります。軽くさすっておくとよいでしょう。

### 背中、腰、足

両脚長座位から一方のひざを折り、上体を伸ばした足のほうにゆっくり倒していきます。左右交互に行ってください。

## からだの前・後面

足を肩幅ほど開いて立ち、腕を前方に伸ばしてゆっくりと上体を前に倒します。からだを起こして、今度はゆっくりと後へ反らします。

## お尻・太もも

片足で立って、もう一方の足のひざをからだの前で抱え込むように両手で引き寄せ、お尻から太もも後ろ側の筋肉を伸ばします。左右交互に行ってください。



※その他、指や足先なども動かしておきましょう。全体的な進め方としては、からだの大きな筋肉、関節から始めて、その後指先、足先などの細かい部分を動かすようにしてください。

## ひざ

両手をひざに当て、ゆっくりとひざを押して、ひざの裏側を伸ばします。次にひざを折って、ひざの頭を伸ばします。

## ひざの後ろ

足を横に広く開いて、両手を両ひざにあて、その姿勢から一方のひざを曲げて腰を沈めていき、もう一方の足のひざ裏を伸ばします。左右交互に行ってください。

## ウォーキング前のウォーミングアップ

ウォーキング自体が軽運動であり、他のスポーツのウォーミングアップとして行われる場合もあります。ウォーキングのウォーミングアップとしては、最初の5分程度を少しゆっくりとスピードを落として歩くくらいで充分です。からだをほぐすという意味では、ストレッチを十分にしておくことがウォーミングアップにつながります。

## 背中・腰

足を伸ばして座ります。両腕を前に伸ばして上体をゆっくり前に倒していきます。余裕があれば、足の先を軽くつかんで10秒から20秒程度静止して、柔軟性をつけてみましょう。

## 足

あお向けに寝て一方の足を引き寄せて、両手でひざあるいは、すねをかかえて胸部までひきつけます。左右交互に行ってください。

## ウォーキング後のクーリングダウン

ウォーキングなどの軽運動でのクーリングダウンの場合、ストレッチを長時間行う必要はありません。ウォーキングを終える直前のクーリングダウンとしては、終える5分くらい前からスピードを落とせばよいでしょう。



# 歩き方

## ●効果的なウォーキングのための 正しい歩き方

ウォーキングに慣れるまでは、ゆっくりでもよいので正しい姿勢を保つことに重点をおいて歩きましょう。

### 正しい足の運び方

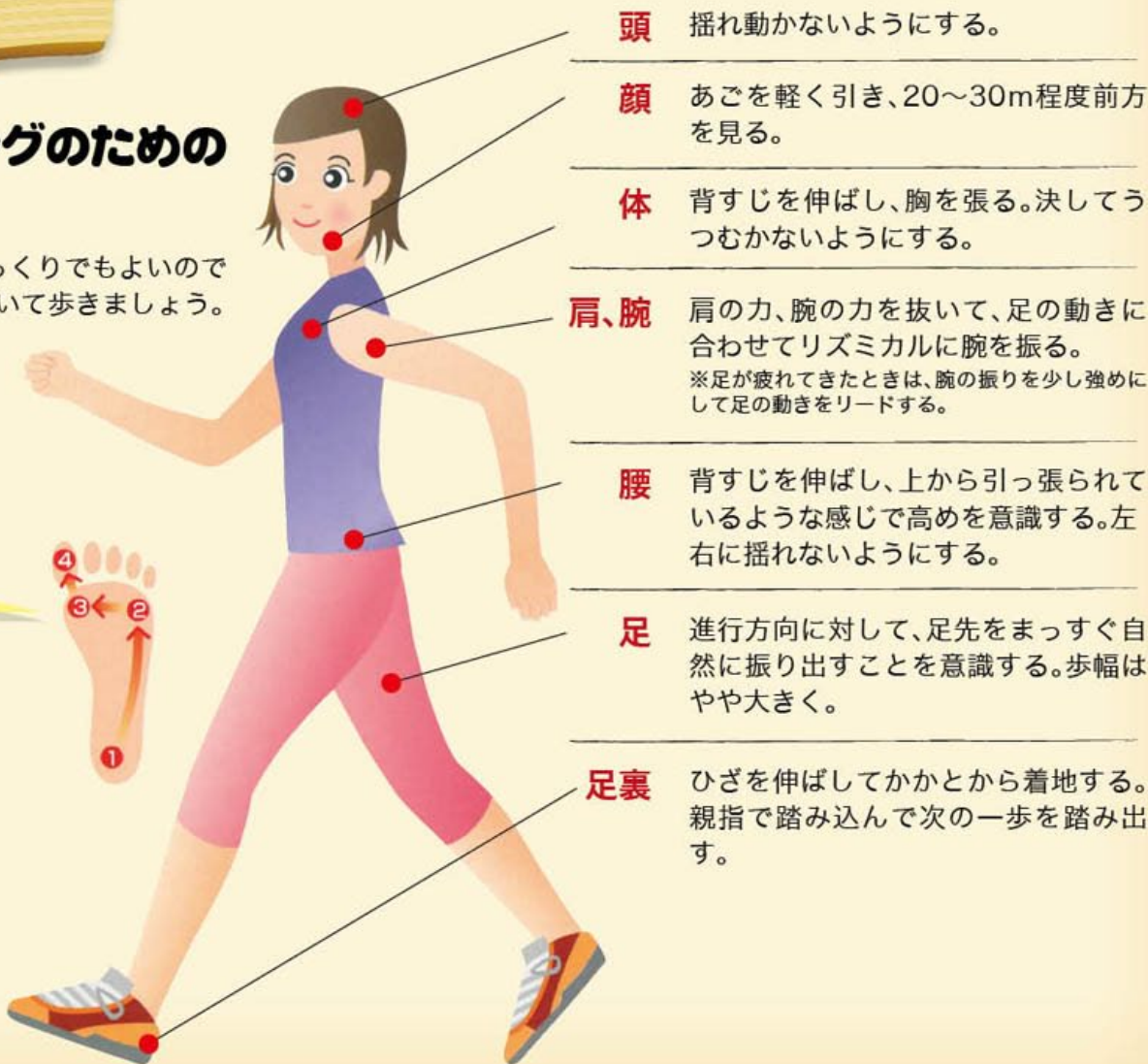
(足裏の重心移動)

からだのさまざまな部位に余計な負担をかけないために、1～4の順に正しい重心移動を心がけましょう。

- ①かかとで着地  
(※やや足の外側から移動する感じで)
- ②小指の付け根
- ③親指の付け根
- ④親指で踏み込む

### 水分補給のポイント

のどが渇いたら必ず水分補給をしましょう。15～25分に1回が目安です。糖分が少ないスポーツドリンクやミネラルウォーターなどがおすすめです。朝起きてすぐにウォーキングをする場合は、水分を補給してから出かけましょう。



**頭** 揺れ動かないようにする。

**顔** あごを軽く引き、20～30m程度前方を見る。

**体** 背すじを伸ばし、胸を張る。決してうつむかないようにする。

**肩、腕** 肩の力、腕の力を抜いて、足の動きに合わせてリズムカルに腕を振る。  
※足が疲れてきたときは、腕の振りを少し強めて足への動きをリードする。

**腰** 背すじを伸ばし、上から引っ張られているような感じで高めを意識する。左右に揺れないようにする。

**足** 進行方向に対して、足先をまっすぐ自然に振り出すことを意識する。歩幅はやや大きく。

**足裏** ひざを伸ばしてかかとから着地する。親指で踏み込んで次の一歩を踏み出す。



# ウォーキング前後の健康チェック

ウォーキングの前後に、自分の体調がよいかどうかをチェックするようにしましょう。運動中の酸素摂取量は脈拍数にほぼ比例するため、ウォーキングを安全に行うためには脈拍数をチェックすることをおすすめします。



## ● 脈拍数の計り方

ウォーキングの前に、手首内側の親指側に人差し指、中指、薬指の3本を揃えて軽く当て、10秒間計ります。その数値を6倍すると手際よくチェックできます。ウォーキングの終了後にも計り、どれだけ脈拍数が変化するかを把握するようにしてください。

## ■ 目標脈拍数の求め方

《運動強度を最大脈拍数の60%に目標設定した場合》

最大脈拍数 =  $220 - \text{年齢}$

目標脈拍数 = 最大脈拍数  $\times 0.6$

例) 60歳の場合  $220 - 60 = 160$   
60%の運動強度:  $160 \times 0.6 = 96$   
目標脈拍数: 96拍

## 運動強度とは

運動中または運動直後の脈拍数の、最大脈拍数に対する割合をいいます。一般的には最大脈拍数の60%くらいの運動強度が健康づくりに適しているといわれています。

## 最大脈拍数とは

心臓がドキドキして、もうこれ以上強い運動はできないという限界のときの脈拍数をいいます。

## ■ バイタルサイン

健康状態を知る上で、脈拍、体温、呼吸数、血圧などが簡単なチェック項目として挙げられます。一般的に、この4つを総称してバイタルサイン(生体兆候)といいます。バイタルサインの数値には個人差があるので、日ごろからチェックする習慣をつけ、自分の数値を把握しておくことが、自身の健康状態を知る上での目安になります。

## 4つのバイタルサインの目安 ※個人差があります



脈 拍  
60~80回/分



体 温  
36.0~37.0℃

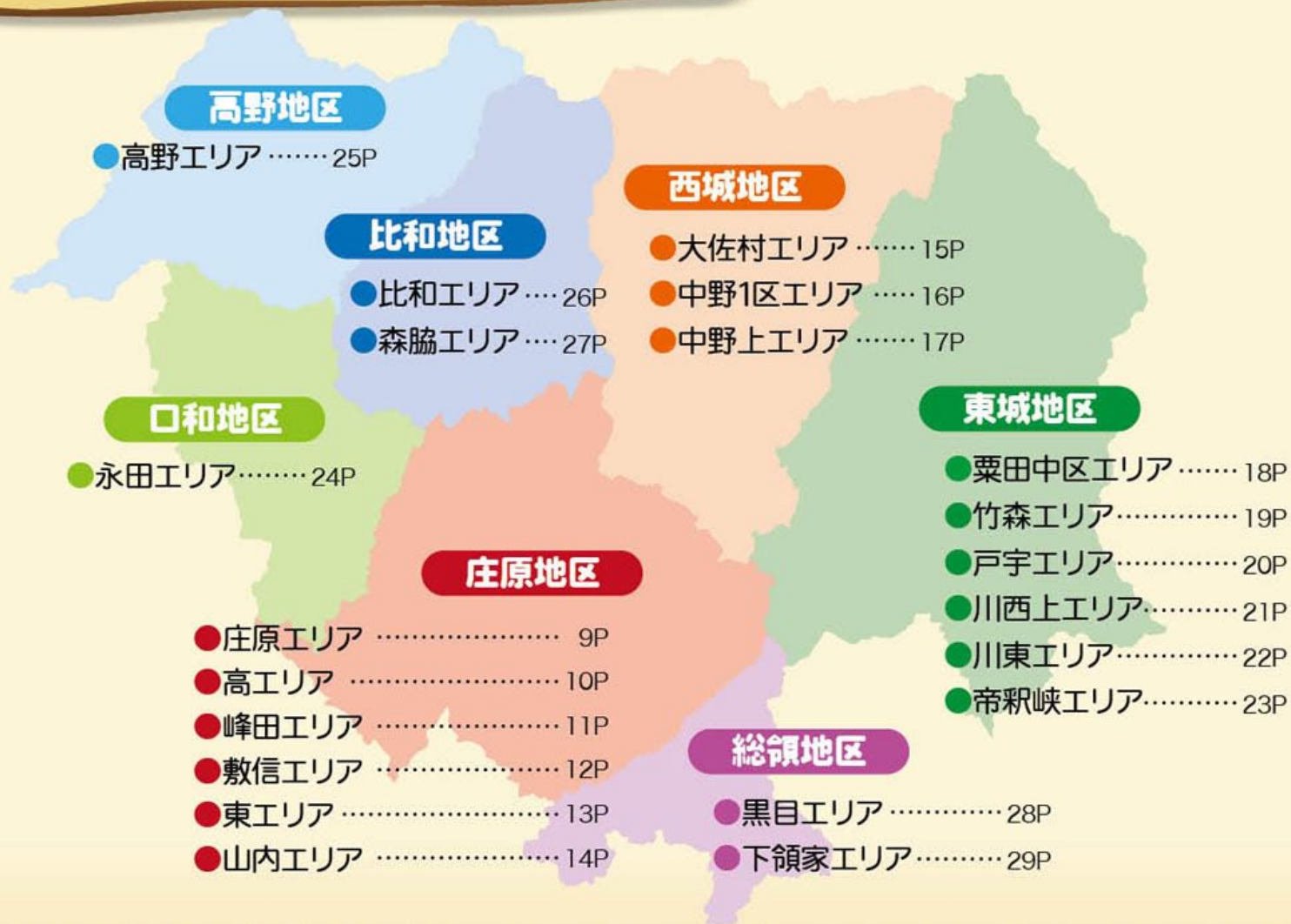


呼 吸 数  
16~20回/分



血 圧  
130/85mmHg未満

# ウォーキングコース一覽





# 庄原

SHOBARA

春にはさくら、夏は花火、冬は池をとり囲む  
ライトアップを見ながらのウォーキングは  
満足たっぷりのコースです。市街地では毎  
月9日に「九日市」のまつりもあります。ぜひ  
一度歩いてみて下さい。

## 1 体育館コース

距離 約1.7km 時間 約25分

【庄原市総合体育館】→【庄原大橋】→  
→【車橋】→【庄原市総合体育館】

スタート 庄原市総合体育館 ゴール 庄原市総合体育館



## 3 上野池市街地コース

距離 約5.2km 時間 約75分

【上野公園一周】→【庄原合同庁舎】→【本町交差点】→  
→【広島銀行前】→【広島みどり信用金庫】→  
→【庄原赤十字病院】→【デオデオ】→【ジョイフル】→  
→【田園文化センター】→【庄原実業高等学校】→  
→【ホテル比婆荘】→【上野公園】

スタート 上野公園 ゴール 上野公園

## 2 上野池コース

距離 約3.2km 時間 約45分

【上野公園一周】→【庄原合同庁舎】→  
→【庄原市役所】→【上野公園】

スタート 上野公園 ゴール 上野公園



## 2 寺社めぐりコース

距離 約3.0km

時間 約45分

【高自治振興センター】→【五反瀬橋】→【JR踏切】→  
→【世尊寺】→【市場】→【吉備津神社】→【JR駅裏】→  
→【貝六踏切】→【JA】→【高自治振興センター】

2  
スタート

高自治振興センター

2  
ゴール

高自治振興センター

# 高

TAKA

西城川のせせらぎと芸備線周辺の野花をながめながらのウォーキングは心をほっとさせるひとときです。

## 1 西城川めぐりコース

距離 約1.8km

時間 約25分

【高自治振興センター】→【高郵便局】→  
→【新生橋】→【西城川べり】→【五反瀬橋】→  
→【西城川治い】→【高自治振興センター】

1  
スタート

高自治振興センター

1  
ゴール

高自治振興センター



# 峰田

MINETA

自然に囲まれた峰田町では四季折々の景色を見ることが出来ます。道路もとても歩きやすく、途中休憩し草花や鳥たちの声を聞くのもいいですよ。



1 スタート

峰田自治振興センター

JA庄原  
本村支店

仲蔵寺

峰中央橋

すいせんロード

大山神社

一輪草

1 ゴール

青嶽山

宝伝寺

## 1 青嶽山コース

距離 約4.0km

時間 約60分

【峰田自治振興センター】→【峰中央橋】→【頂上】

1 スタート

自治振興センター

1 ゴール

青嶽山頂上



# 敷 信

SHINOU

白房神社の杉の木は歴史を感じさせるおもむきがあり、周囲が田畑に囲まれているため晴れた日はとてもきもちのいい地域です。

## ① 一寸そばコース

距離 約2.0km

時間 約30分

【駐車場】→【公園(グラウンドゴルフ場)】→  
→【花の回廊(彼岸菊)】→【白房神社】→  
→【花の回廊(水仙)】→【一寸そば】→【駐車場】

スタート 駐車場

ゴール 駐車場

## ② 庄原カントリーコース

距離 約3.2km

時間 約45分

【駐車場】→【公園(グラウンドゴルフ場)】→  
→【花の回廊(彼岸菊)】→【白房神社】→  
→【トマト・イチゴ園】→【花の回廊(芝桜)】→  
→【花の回廊(水仙)】→【庄原カントリー】→  
→【サイロ(実業)】→【一寸そば】→【駐車場】

スタート 駐車場

ゴール 駐車場





# 東

HIGASHI

備北丘陵公園を囲む地域です。牧場、県立大学などがあり、四季折々ののしんで歩ける地域です。



## 1 七塚原高原コース

距離 約3.0km 時間 約45分

【畜産技術センター】→【県立広島大学】→【絵本牧場こんぼ】→【七塚原高原】→【高原の家七塚原】→【七塚原牧場】→【畜産技術センター】

スタート 畜産技術センター ゴール 畜産技術センター

## 2 三日市コース

距離 約5.0km 時間 約70分

【東自治振興センター】→【庄原格致高校】→【三日市の街並み】→【上原八幡神社】→【東自治振興センター】

スタート 東自治振興センター ゴール 東自治振興センター



## 3 丘陵公園北入口コース

距離 約1.5km 時間 約20分

【田園文化センター】→【旧家畜市場】→【西楽寺跡地】→【田園文化センター】

スタート 田園文化センター ゴール 田園文化センター





# 山内

YAMANOUCHI

春夏秋冬、田んぼに囲まれた爽やかな空気の散歩道です。道沿いの風を感じながら気分一新、健康づくりで歩いてみませんか？

## 3 Cコース

距離 約2.5km

時間 約40分

③ スタート 日吉神社

③ ゴール 日吉神社

## 1 Aコース

距離 約1.5km

時間 約25分

① スタート 日吉神社

① ゴール 日吉神社

## 2 Bコース

距離 約2.0km

時間 約30分

② スタート 日吉神社

② ゴール 日吉神社

ゆったりのんびり  
見晴らしいよ

川にはナマズや  
ハヤがいます

春にはホタルも  
少ないけど見られるよ

123  
スタート

日吉神社  
(春の早駆け神事で有名)

123  
ゴール

農村公園  
(春は桜がキレイです)



# 大佐村

OOSAMURA

ぐるり大佐村を散策しながら、田園というキャンパスに四季折々の景色を描き出すさまをお楽しみください。

## 1 Aコース

距離 約1.5km 時間 約20分

【集会所】→【ふれあい農場】→【集会所】

① スタート 集会所

① ゴール 集会所

## 2 Bコース

距離 約5.0km 時間 約70分

【集会所】→【竹明薬工芸館】→【天戸神社】→  
→【ふれあい農場】→【炭焼き窯】→【愛善苑】→  
→【集会所】

② スタート 集会所

② ゴール 集会所

## 3 Cコース

距離 約3.0km 時間 約40分

【集会所】→【竹明薬工芸館】→  
→【天戸神社】→【集会所】

③ スタート 集会所

③ ゴール 集会所



# 中野1区

NAKANO 1KU

しあわせ館を拠点に、ぐるりハイキング。山間の草花と語りながらの森林浴に最適です。

## 1 Aコース

距離 約1.5km 時間 約20分

【しあわせ館】→【国道183号線】→【しあわせ館】

① スタート しあわせ館 ① ゴール しあわせ館

## 2 Bコース

距離 約3.0km 時間 約40分

【しあわせ館】→【国道183号線】→【西城中学校】→  
→【神宮寺・八幡神社】→【しあわせ館】

② スタート しあわせ館 ② ゴール しあわせ館

## 3 Cコース

距離 約5.0km 時間 約70分

【しあわせ館】→【国道183号線】→  
→【西城中学校】→【神宮寺・八幡神社】→  
→【市道中野中迫線・兼利小原線】→【しあわせ館】

③ スタート しあわせ館 ③ ゴール しあわせ館



# 中野上

NAKANOKAMI

少し勾配がありますが、子ども達が通う学校への道程をたどってみましょう。昔、寄り道しながら遊んだ頃を思い出すこと請け合いです！

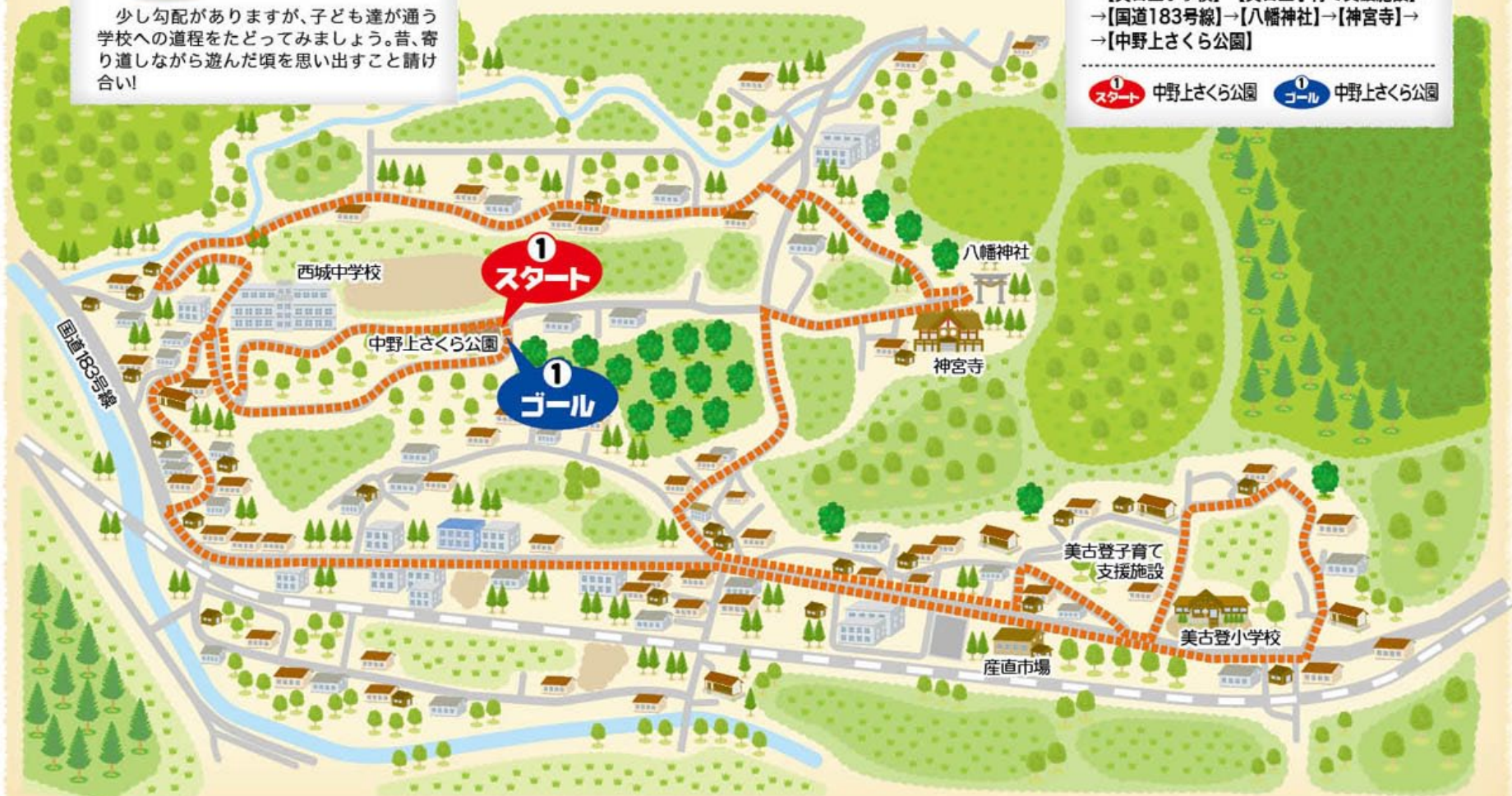
## 1 わくわくハイキングコース

距離 約7.0km

時間 約100分

【中野上さくら公園】→【西城中学校】→  
→【国道183号線】→【産直市場】→  
→【美古登小学校】→【美古登子育て支援施設】→  
→【国道183号線】→【八幡神社】→【神宮寺】→  
→【中野上さくら公園】

① スタート 中野上さくら公園 ② ゴール 中野上さくら公園





# 粟田中区

AWATANAKAKU

粟田中区は中心部に県道が通り、歩道が整備され、平坦で歩きやすいところです。3キロコースの旧道には西国霊場札所など旧跡が、4.5キロコースのふれあい村の奥には大願成就の「八反坊」が、また6キロコースには東城温泉があります。

## 1 1.5kmコース

距離 約1.5km 時間 約20分

【田森公民館】→【赤木牛舎前】→【朝倉神社前】→【田森公民館】

① スタート 田森公民館 ① ゴール 田森公民館

## 2 3kmコース

距離 約3.0km 時間 約45分

【田森公民館】→【田森郵便局】→【福頭バス停から旧道へ】→【田森公民館】

② スタート 田森公民館 ② ゴール 田森公民館

## 3 4.5kmコース

距離 約4.5km 時間 約65分

【田森公民館】→【田森郵便局】→【粟田小学校】→【東城ふれあい村・八反坊】→【福頭バス停】→【田森公民館】

③ スタート 田森公民館 ③ ゴール 田森公民館

## 4 6kmコース

距離 約6.0km 時間 約85分

【田森公民館】→【田森郵便局】→【福頭バス停】→【リフレッシュハウス東城】→【折り返して田森公民館へ】

④ スタート 田森公民館 ④ ゴール 田森公民館





# 竹森

TAKEMORI

竹森は自然豊で、スタート&ゴール地点である猫地ため池は四季折々の花も植えられ、整備されています。また田川牧場では、「リストーロ」の美味しいジェラートを堪能しながら、芝生や遊具、ミニ動物園でくつろぐことができます。

## 1 猫地ため池コース

距離 約4.4km

時間 約65分

【猫地ため池】→【田川牧場】→  
→【竹森八幡神社】→【猫地ため池】



猫地ため池



猫地ため池

1  
ゴール

ポンドハウス

猫地ため池

1  
スタート

専栽培のハウス

竹森八幡神社

田川牧場



# 戸 宇

TOU

戸宇運動ひろばは、春になると桜が楽しめます。また、戸宇小学校は、昔ながらの雰囲気漂う建物で、子ども時代を懐かしく思い出させてくれます。また、運動ひろばや戸宇神社にはトイレがあり、小学校近くの県道には自動販売機があるので便利です。戸宇神社の石段は注意して上がりましょう。



## 1 戸宇運動ひろば散策コース

距離 約1.5km 時間 約20分

【戸宇運動ひろば】→【戸宇小学校】→  
→【主要地方道庄原東城線】→【戸宇運動ひろば】

① スタート 運動ひろば ① ゴール 運動ひろば

## 2 戸宇小学校・戸宇神社から頭谷散策コース

距離 約3.0km 時間 約45分

【戸宇小学校】→【戸宇神社】→【頭谷】→  
→【戸宇神社】→【戸宇小学校】

② スタート 戸宇小学校 ② ゴール 戸宇小学校



# 川西上

KAWANISHIKAMI

東西に国道314号が横切り街路樹が心を癒してくれ、朝夕歩く人も多くいます。また古くからの神社や寺院や、県文化財や庄原市天然記念物もあり、広く親しまれています。

## 1 1.5kmコース

距離 約1.5km 時間 約20分

【宮平運動公園】→【国道314号線】→  
→【お大師神社】→【旧国道314号線】→【宮平運動公園】

① スタート 宮平運動公園 ① ゴール 宮平運動公園

## 3 5kmコース

距離 約5.0km 時間 約70分

【宮平運動公園】→【国道314号線】→  
→【世直神社】→【国道314号線】→【法恩寺】→  
→【旧国道314号線】→【宮平運動公園】

③ スタート 宮平運動公園 ③ ゴール 宮平運動公園



## 2 3.2kmコース

距離 約3.2km 時間 約45分

【宮平運動公園】→【国道314号線】→【お大師神社】→  
→【旧国道314号】→【東寿園前】→【川西八幡神社】→  
→【法恩寺】→【旧国道314号線】→【宮平運動公園】

② スタート 宮平運動公園 ② ゴール 宮平運動公園



# 川東

KAWAHIGASHI

東城市街地を拠点とし、桜並木や神社、運動公園、東城インターチェンジなどのコースを巡ると、川東地区のさまざまな「顔」が見えてきます。交通量の多い道には歩道があり、路地に入ると自然豊でのんびりと歩くことができます。

## 1 1.5kmコース

距離 約1.5km 時間 約20分

【東城支所】→【老人福祉センター】→  
→【東城郵便局】→【東城小学校前】→【東城支所】



東城支所



東城支所

## 2 2kmコース

距離 約2.0km 時間 約30分

【東城支所】→【老人福祉センター】→  
→【中央運動公園入口】→【久松】→【東城郵便局】→  
→【城山橋】→【桜町通り】→【五反田橋】→  
→【東城支所】



東城支所



東城支所

## 3 2.5kmコース

距離 約2.5km 時間 約35分

【東城支所】→【東城インター入口】→  
→【遊YOUさるん東城】→【ふれあいセンター東城】→  
→【日切のお大師さん】→【正安寺】→  
→【中央運動公園入口】→【老人福祉センター】→  
→【東城支所】



東城支所



東城支所

## 4 3.5kmコース

距離 約3.5km 時間 約50分

【東城支所】→【行者堂】→【中央運動公園】→  
→【聖神社】→【コンビニ前】→【東城郵便局】→  
→【東城支所】



東城支所



東城支所





# 帝釈峡

TAISHAKUKYOU

中国山地に位置する国定公園帝釈峡。国の天然記念物に指定される天然橋「雄橋(おんばし)」や名勝「帝釈川の谷」をはじめ、鍾乳洞「白雲洞」や遺跡など、豊かな自然と育まれた歴史文化を現在に伝えています。四季折々にそれぞれの魅力を発信する帝釈峡に是非お越しください。

## 1 雄橋コース

距離 約2.4km 時間 約40分

【やよい食堂】⇄【白雲洞】⇄【唐門】⇄【雄橋】

① スタート やよい食堂 ① ゴール やよい食堂

## 2 まほろばの里コース

距離 約5.0km 時間 約80分

【まほろばの里】→【やよい食堂】→【雄橋】→  
→【第二駐車場】→【まほろばの里】

② スタート まほろばの里 ② ゴール まほろばの里





# 永田

NAGATA

永田は口和町の東部に位置し、主要道路の庄原・作木線が中央を通り、湯木川が縦に流れています。田んぼが開け見通しよく、地域の中には歴史を偲ばせる貴重な石碑などがあり、散策しながら自然を満喫できるウォーキングコースがいっぱいあります。

## 1 貴船山コース

距離 約4.7km 時間 約60分

【いきいき広場】→【くちわ自動車前】→  
→【六角堂】→【貴船山林道入口】→【湯水】→  
→【貴船山山頂】→【貴船山林道入口】→  
→【六角堂】→【いきいき広場】

スタート いきいき広場 ゴール いきいき広場

## 2 大塩・中郷コース

距離 約3.2km 時間 約45分

【いきいき広場】→【大塩露頭】→  
→【中郷大塩線】→【金本橋】→【光善寺】→  
→【竹岡モーターズ】→【いきいき広場】

スタート いきいき広場 ゴール いきいき広場

## 3 出雲石コース

距離 約5.8km 時間 約70分

【いきいき広場】→【郷土資料館】→【仁平原】→  
→【生石神社】→【相撲碑】→【ライスセンター】→  
→【いきいき広場】

スタート いきいき広場 ゴール いきいき広場

## 4 元恒コース

距離 約2.6km 時間 約30分

【いきいき広場】→【ライスセンター】→  
→【相撲碑】→【相撲碑】→【六角堂】→  
→【いきいき広場】

スタート いきいき広場 ゴール いきいき広場

## 5 桜並木コース

距離 約1.9km 時間 約25分

【いきいき広場】→【ハートウイングの裏】→  
→【湯木川べり】→【中郷地層】→  
→【ハートウイングの表】→【いきいき広場】

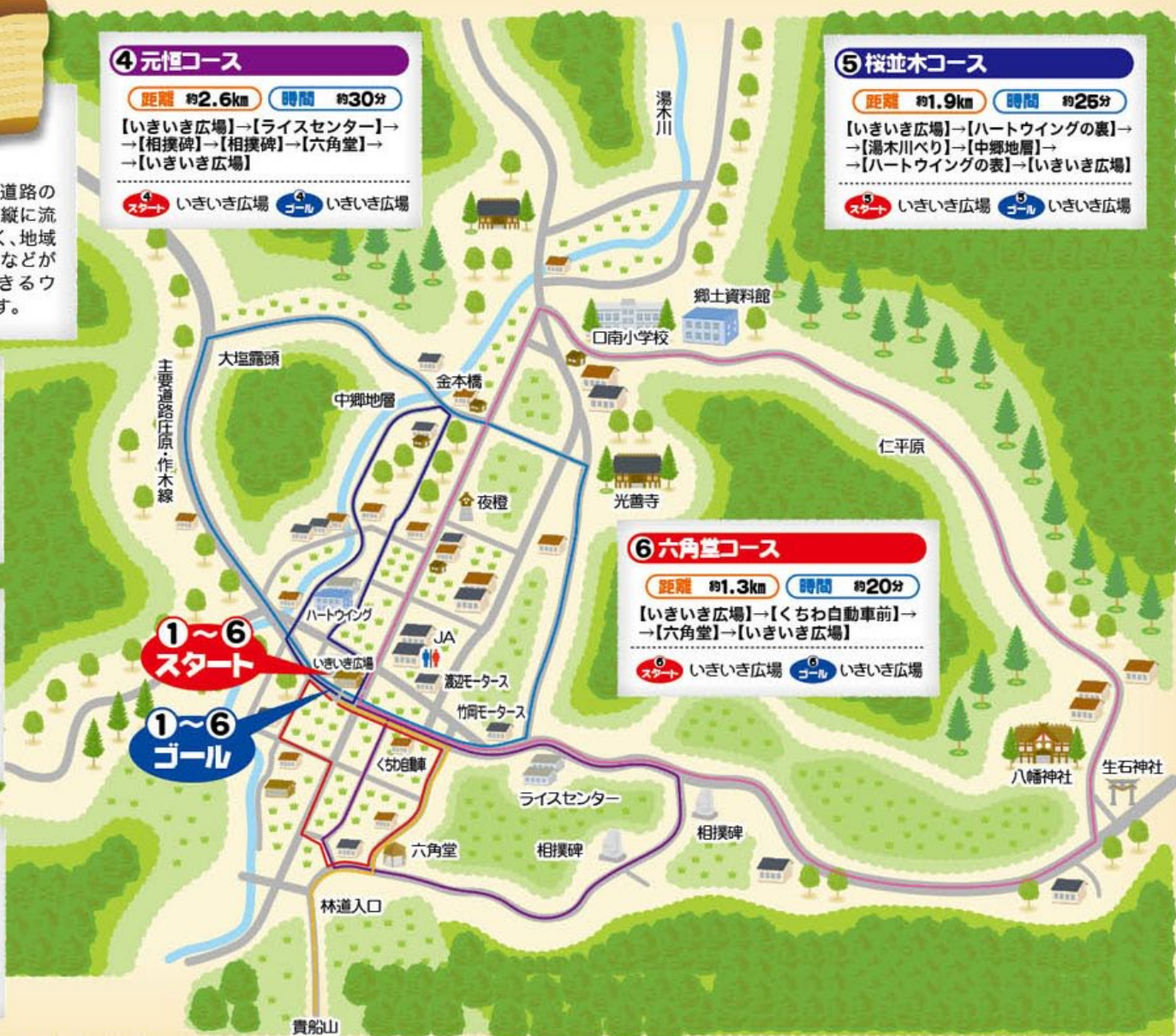
スタート いきいき広場 ゴール いきいき広場

## 6 六角堂コース

距離 約1.3km 時間 約20分

【いきいき広場】→【くちわ自動車前】→  
→【六角堂】→【いきいき広場】

スタート いきいき広場 ゴール いきいき広場





# 高野

TAKANO

高野町には、すばらしい自然と地域の人々が残して来た史跡や民話が随所に語り継がれています。高野の自然と歴史にふれ、すばらしさを体感してください。

天然記念物

### 1 シダレ桜と街並散策コース

距離 約1.6km 時間 約30分

【高野福祉保健センター】→【市道】→  
→【金秀寺・円正寺】(折り返し)

① スタート 高野福祉保健センター ① ゴール 高野福祉保健センター

天然記念物

### 2 シダレ桜とくろり街並散策コース

距離 約2.2km 時間 約40分

【高野福祉保健センター】→【市道】→  
→【金秀寺・円正寺】→【国道432】→  
→【高野福祉保健センター】

② スタート 高野福祉保健センター ② ゴール 高野福祉保健センター

天然記念物

### 3 乳下がり銀杏コース

距離 約4.0km 時間 約70分

【高野福祉保健センター】→【市道】→  
→【金秀寺・円正寺】→【天満神社】→【国道432】→  
→【高野福祉保健センター】

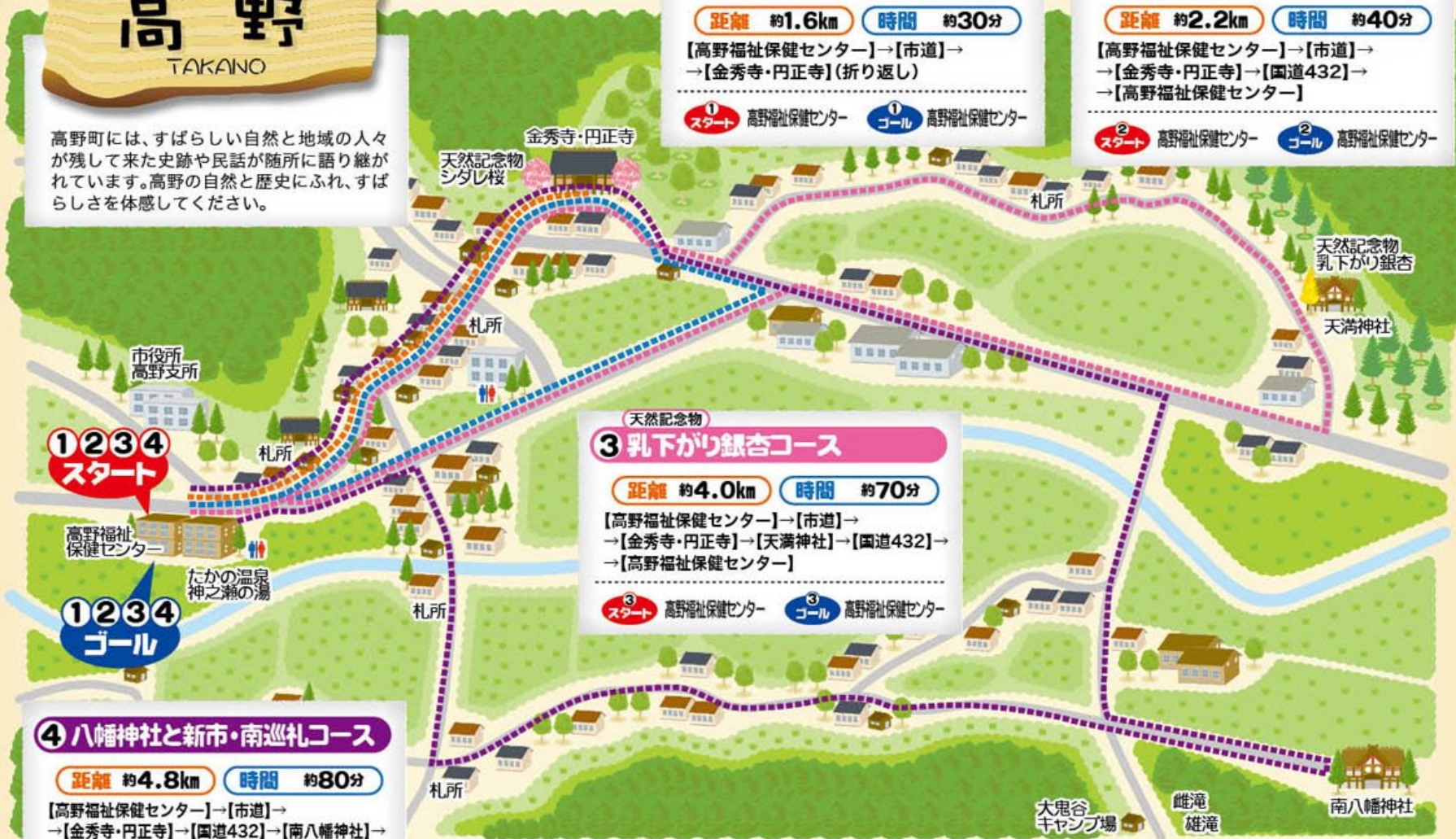
③ スタート 高野福祉保健センター ③ ゴール 高野福祉保健センター

### 4 八幡神社と新市・南巡礼コース

距離 約4.8km 時間 約80分

【高野福祉保健センター】→【市道】→  
→【金秀寺・円正寺】→【国道432】→【南八幡神社】→  
→【市道・県道】→【高野福祉保健センター】

④ スタート 高野福祉保健センター ④ ゴール 高野福祉保健センター







### 1 比和まちなか散策コース

距離 約3.0km 時間 約40分

【あけほの荘】→【中学校グラウンド】→  
→【浄土寺】→【円光寺】→【あけほの荘】

① スタート あけほの荘 ② ゴール あけほの荘

# ヒ 和

HIWA

比和温泉施設「あけほの荘」をスタート・ゴール地点とし、ウォーキングしながら比和の町並みを鑑賞し、最後に比和ゲートボール場に植した緑の芝生の弾力を感じて歩いていただき、「あけほの荘」のお湯で筋肉を癒してください。



# 木 月 木

MORIWAKI

国定公園吾妻山のみもとで、比和川の清流沿いに連なる森脇地域自治振興区地域は、名所・旧跡も多く点在し、ウォーキングコースはそのようなところを設定しています。

2 3  
スタート

2 3  
ゴール

1  
スタート

1  
ゴール

## 1 A コース

距離 約5.0km 時間 約70分

【城福寺】→【国重要文化財 荒木家住宅】→【城福寺】

① スタート 城福寺 ① ゴール 城福寺

## 2 B コース

距離 約5.0km 時間 約70分

【森脇老人集会所】→【国重要文化財 荒木家住宅】→【森脇老人集会所】

② スタート 森脇老人集会所 ② ゴール 森脇老人集会所

## 3 C コース

距離 約10.0km 時間 約140分

【森脇老人集会所】→【古家間屋敷跡】→【こぶ観音】→【越原佐衛門屋敷跡】→【首無し地蔵】→【折り返し】

③ スタート 森脇老人集会所 ③ ゴール 森脇老人集会所



# 黒目

KUROME

自然豊かな黒目の地。クサノオウ、ヤクシソウなど珍しい植物がみられます。また、縄文時代の住居跡が残る「岩屋堂洞窟・岩陰遺跡」や「平屋堂洞窟」があります。岩屋堂洞窟は奥行き33.5m、探索するには懐中電灯やヘルメットが必要です。中にはコウモリやマイマイの種類が生息しています。



## 1 洞窟探検コース

距離 約1.6km 時間 約20分

【黒目八幡神社】→【黒目上集会所】→  
→【岩屋堂洞窟・岩陰遺跡】→  
→【平屋堂洞窟さぎ折り返し】→  
→【杉谷苗心の墓】→【黒目上集会所】→  
→【黒目八幡神社】

1 スタート 八幡神社 1 ゴール 八幡神社



# 下領家

SHIMORYOKE

春を告げる花、セツブンソウ(節分草)。この可憐な花を愛でるため、多くの方が総領にみえます。下領家地域にはセツブンソウの自生地を公開しています。また県の天然記念物に指定されているエドヒガンや、シラガシヤケヤキなどが群生している領家八幡神社社叢など、貴重な巨木も見所です。

## 1 セツブンソウ散策コース①

距離 約1.5km 時間 約15分

【リストアステーション】→【夢咲き橋】→  
→【井原橋】→【国道432号】→【領家八幡神社】

① スタート リストアステーション ① ゴール 領家八幡神社

## 3 セツブンソウ散策コース③

距離 約1.0km 時間 約10分

【リストアステーション】→【総領支所】→  
→【下領家自治会館】→【市道山家線つき当り】

③ スタート リストアステーション ③ ゴール 市道山家線つき当り

## 2 セツブンソウ散策コース②

距離 約1.5km 時間 約30分

【千歳橋】→【国道432号】→【総領小学校】→  
→【市道山家線】→  
→【セツブンソウ自生地】(公開時期に看板あり)

② スタート 千歳橋 ② ゴール セツブンソウ自生地







## 庄原ウォーキングマップ

発行年月 平成22年10月  
発行 庄原市保健医療課  
〒727-8501 庄原市中本町1-10-1  
電話0824-73-1255