

# 走りの神様がいる道！ 往復4.85km

## クロスカントリーコースを走ってみよう！

ここから涼しくなり森林浴にもいい季節。★  
伝統のコースを走って体幹を鍛えよう！

**準備するもの** タオル、着替え、虫よけスプレー、飲み物など

**主な行き方** 車：世羅ICより42号線を 西に約7分。バス：ピースライナー 世羅中央病院南下車 徒歩5分



### 上り、下りの走り方のコツ

**上り** あごをひくうでをふるると足も出る。  
**下り** リラックスして走る。下半身に力を入れないように。

世羅高生に遭遇したら、ランナーとすれちがうときはよけてあげてね！

### POINT! 急激な上り坂!

しっかり腕を振ってカンカン上っていこう!! がらみはれ!!

鹿に遭遇するのは良いこと!? 警戒心が強い鹿が現れるという事は、足音が静かつまり足の着地がスムーズという事! なんと過去に遭遇した選手は全員日本代表に!!

**修善院** コースのふもとにある修善院は、俊足の守護神「韋馬天」を奉り、たくさんのアスリートが参拝されます。

**韋馬天様** 様々な言い伝えのある俊足の守護神。毎年11月中旬開催の「韋馬天講くつ供養式典」では韋馬天様の前でランナーのシューズが供養されます。

**シューズ** 高橋尚子さんなどトップアスリートのシューズが奉納されており、\*の式典の時、一般公開されます。予約で特別拝観も可。

**坐禅** アスリートをはじめ、たくさんの人が参加しています。自己を見つめ、心を整える時間を持つみては? (予約制)

全国高校馬伝で男子11回、女子2回の優勝を誇る世羅高校陸上競技部、クロスカントリーコース1往復は20分くらいで走らしたい... 素人で60分くらい... 速い!!!

ハチに気をつけて! 暗い色よりハテな色の服の方が安全だよ

### オススメSPOT!

「となりのトトロ」にできそうな木のトンネル! テンション上がるかも! 道の幅が狭い

案内してくれたのは西原さん

夏は涼しく冬は雪が積もりにくいので、季節を問わず走れます! ぜひチャレンジしてみてください!



世羅高生をはいめ様なランナーに愛されてきたクロスカントリーコース。80年近く地域の方々が守り、ランナーを応援してこられたこのコースは、全国でもまれにみる理想的なコース。アップダウンがしっかりあり、石せ木の根っこがあったりするのど体幹が鍛えられます。もちろんです、自然に癒やされるから、体を動かしてみませんか?

＜クロスカントリーコース、修善院＞  
問い合わせ  
世羅町観光協会  
0847-22-4400

ストレッチして START! この看板が目印

**クイズ**  
Q1. 俊足の守護神として広く信仰されているのは〇〇〇様。  
Q2. 世羅高陸上競技部員はクロスカントリー往復どのくらいかかる? 約〇〇分。  
Q3. クロスカントリーコースの全長は? 〇.〇〇 km。



# ミミハラッセ大図鑑

vol. 10

illust 池田泰子

三原、世羅の自慢を詳しく、楽しく解説していきます。この本を読んだだけで、ミミハラッセのことが丸わかり!?