

三原のええとこ♪

第1弾

ウォーキングマックス

ウォーキングシューズを
準備したらLet'sGoじゃ♪
ウォーキングに適していないと
かえて身体を痛めるけんの。
★つま先は5mm程度余裕があって
適度に曲がるのがええと♪
★かかと部分はクッション性に
優れとるのがええと♪

やっぱり
三原は
いいのお



—三原市・三原市運動普及リーダー会監修—





どるいん★ポポロコース



1km~♪

ウォーキング
初体験!



おすすめ
ポイント♥

ポポロに併設する三原市宮浦公園は、年中通しての市民の憩いの場。四季折々に咲く花や色を変える木々…街中で自然を満喫できるスポットです。

また、園内にはウォーキングの効果をアップさせるストレッチ看板や、5種類の健康遊具が設置してあります。ぜひお試しを!!



小早川家ゆかりの 城下町コース

2km

築城
450年

中之町トンネル



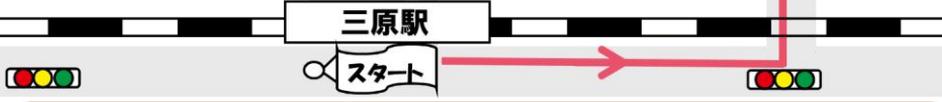
*三原城は、平成29年で、築城450年を迎えます。

城主であった小早川隆景は「神明祭」を大切なものとし、近隣から人々が集まる様子を見てその年の豊凶を考量されたと言われています。

三原小

広大附属
三原中

神明大橋



三原城跡(国史跡)

毛利元就の三男である小早川隆景が永禄10年(1567年)に築城し、瀬戸内海の小さな島々を繋いで作り、その姿が海に浮かんで見えたことから別名「浮城」と呼ばれています。

豊臣秀吉や徳川家康もこの地に泊まり、素晴らしい景観に感嘆したと言われています。

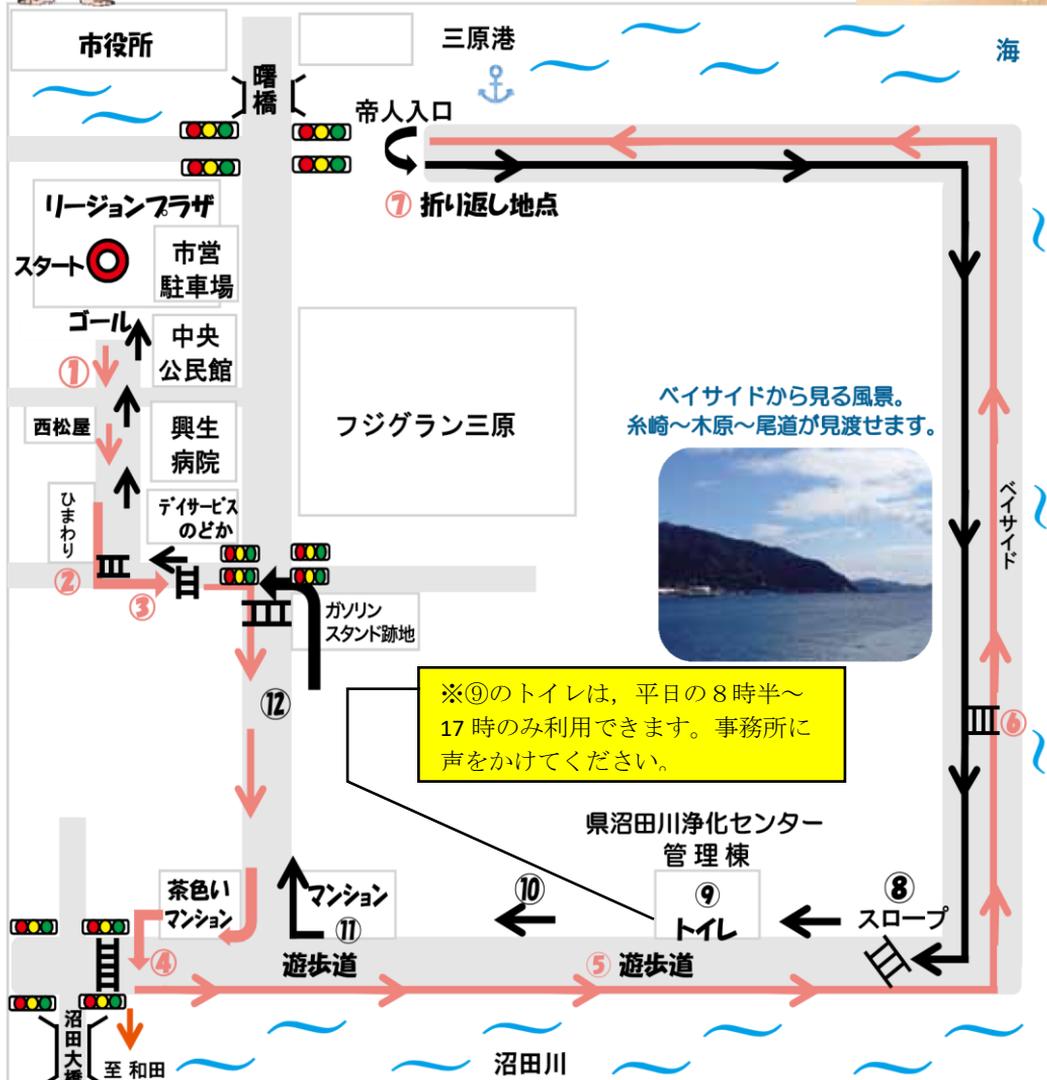




6km

沼田川バイサイドコース☆

潮の香りを
感じて…



すくねじま

※河口では、佐木島・小佐木島・宿禰島・向島・因島・しまなみ海道の因島大橋ときれいな海、行き交う船を見ることができます。

※冬の早朝ウォーキング（高血圧症の人は危険です!!）で三原の冬の風物詩“海霧”に出会えるかも。

幻想的な景色をお楽しみください。





日本屈指の
禅道場

佛通寺 健脚コース6km

季節を感じて
～春・初夏・秋～



言わずと知れた
瀬戸内の小京都



修行して
います



佛通寺

第2駐車場

折返し地点

至国道2号線

実は初夏のファンも
多い!!



* 佛通寺は御許山(おもとさん)と号し、臨済宗佛通寺派の大本山であり、応永4年(1397)小早川春平が創建しました。現存する建造物のうち含暉院(がんきいん)地藏堂は国の重要文化財であり、応永13年(1406)に創建された室町時代の建物です。



* 見どころ

- ・境内にある永徳院には雪舟が山口へ行く途中、佛通寺に立寄った際に造ったと言われる庭園があります。(非公開)
- ・山水画を彷彿とさせる絶壁の岩肌や、苔むす参道にそびえる杉の大木や、清流。
春の桜や夏の涼しい風、秋の紅葉も楽しめます。



7km

高原の里・岩海 さわやかコース



世羅

宇根山天文台

宇根山山頂

約3万個のペットボトルを使って
製作する手作りのぬくもりあふれる
イルミネーション



宇根山
家族旅行村

久井の岩海

県道255号線

吉田ロビンセンター

① ④
スタート・ゴール
吉田スポーツ広場

吉田大池

行広集会所

折り返し

スタート

ゴール

コース概略 7km

- ①→② 2.2km
- ②→③ 2.2km
- ③→④ 2.6km

水車

マロン湖

吉田川

*久井の岩海

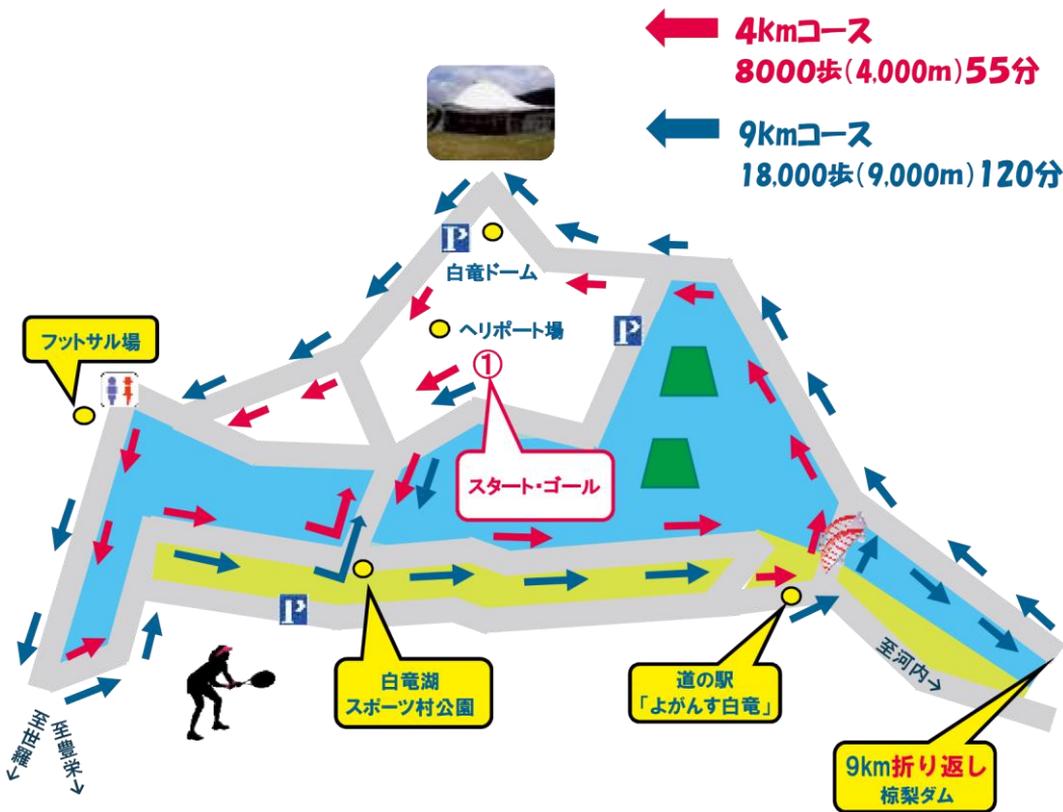
備南地域最高峰の宇根山
(標高698.9m)の麓にある国内
最大規模の岩の海。傾斜のゆるい
三条の谷間に沿って、直径1~7mの
巨石・怪石が重なりあって川のよう
に流れる特異な景観は壮大。



野間川ダム

御調町

三原久井
IC



- 野鳥の森..... 1 km
- 白竜湖
- カントリークラブ..... 2 km
- 果実の森..... 4.8 km
- オートキャンプ場..... 6.5 km

※4月、白竜湖の周りはとても綺麗な桜が満開となり、花火大会も開催されます。おいしいものを食べてしっかり歩いて大和の自然を満喫してみませんか。



よがんす白竜の石釜で焼く本格ピザや大和の特産、はと麦を使ったチーズケーキは絶品！

ストレッチ

ウォーキング前後でストレッチを行うことで、ウォーキング効果のアップ、けがの予防ができます。

ウォーキング前後のストレッチング

① 背伸びの運動



② 体側



③ 上背部



④ ふくらはぎ



⑤ 大腿部背面



⑥ 大腿部前面



⑦ 深呼吸



【健康づくりのための効果別身体活動量】

起床して就寝するまでに歩数計が動いた数

息がはずむ程度のウォーキングや筋肉トレーニング、スポーツ

歩くことに慣れたら、中強度の活動をプラスすることで予防できる病気があります。

歩数	中強度の活動時間	予防できる病気
2,000歩	0 分	寝たきり
4,000歩	5 分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、脳卒中
7,000歩	15 分	がん、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8,000歩	20 分	高血圧症、糖尿病、脂質異常証、メタボ(75歳以上)
9,000歩	25 分	高血圧、(正常高値血圧)、高血糖
10,000歩	30 分	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12,000歩	40 分	肥満

※12,000歩(うち中強度の活動が40分)以上の運動は、健康を害することも…(膝や腰を痛める)

参考: 中之条研究(株式会社健康長寿研究所)

平成28年4月作成

