

御坊・ウォーキングコースの紹介

ふるさと探訪

こまつばら
小松原宿から
あまのざと
海士里コース

御坊駅を起点に湯川神社を通り、熊野古道を堪能。国宝を蔵し、安珍清姫伝説でも有名な道成寺を巡る、巡礼コース。

かめやま 亀山コース

JR御坊駅を起点にいぼ地藏、室町時代から戦国時代にかけて紀南地方を治めていた湯川氏の菩提寺の鳳生寺を経て、湯川氏の本城・亀山城の本丸・二の丸を巡るコース。亀山城跡からは御坊市が一望できる大変景色のよい人気のスポットです。

いにしえ くまの 古の熊野 入口コース

4世紀末頃に造営された、岩内3号墳、有間皇子の墓とされる1号墳を経て熊野神社に参拝。岩内村のために尽力した鈴木立庵。彼の偉業でもある2000メートルにも及び灌漑用水路を巡ります。

じないまち 寺内町コース

JR御坊駅から西御坊駅まで2.7kmをのんびり走る日本有数のミニ鉄道「紀州鉄道」に乗り西御坊駅で下車。御坊市の名前の由来にもなった御坊様(日高別院)をはじめ、江戸時代から明治、大正、昭和の建物が残るレトロな街なみを満喫するコース。

自然と南方熊楠の 旧跡を訪ねる またしおや 北塩屋コース

世界的に有名な博学者、南方熊楠は、親交の深かった、塩屋の羽山繁太郎、蕃次郎と日高郡で遊び、父の故郷の入野村を訪ねています。塩屋には、羽山繁太郎と蕃次郎の墓碑があります。

みなみしおや 南塩屋コース

日高港新エネルギーパーク(EEパーク)から南へ。塩屋漁港を経て、爪書大師、祓戸観音堂を巡る役行者と神功皇后の足跡を旅するコース。

Let's ウォーキング!



健康UP!!
歩数UP!!

正しい姿勢でウォーキング

視線

10~20m
前方に
向ける

姿勢

肩の力を抜き
上体をリラックス
胸張って背筋を
伸ばす

呼吸

一定のリズムで
軽やかに

ひざ

持ち上げる
ように意識する

服装

季節にあわせた
服装を選び
ましょう

腕

手を軽く握り
ひじを軽く曲げ歩く
リズムに合わせて
大きく振る

歩幅

やや大きく
しっかりと
踏み出す

シューズ

足に合った
サイズのもの



宮子姫のふるさと探訪記

宮子姫のふるさと 海人の里御坊

はるか昔弥生時代に、稲作りや金属の鑄造など新しい技を携え、多くの人達が大陸より日本にやってきました。その中で、海路を拓き各地を開発していった海人の活躍を見のがすことができませぬ。道成寺の建立と関係の深い海人の里の『宮子姫』の話は、そんな海人と繋がりを通して生まれた物語です。

紀州最古の『道成寺』を舞台にして語られる宮子姫の物語は、平安の頃に成立した安珍清姫の燃えるような情念とは対照的に、清らかさを軸とした話になっています。この寺では、200年の時を経て、女性のもつ「清」と「情」が絡み合う世界が展開されたことになりました。また、中継港としての役割を担った弥生時代前期の環濠集落『堅田遺跡』が近年発掘されたことから、御坊が航路を行きかう海人にとつて重要なところであったといえます。

このほか、御神体が天照大神である『塩屋王子神社』の美人王子のいわれなど、御坊の地を歩いてみると、宮子姫をはじめ海人の系譜を引く女達の足跡が時代を越え点々とたどることが出来ます。

古の熊野の入り口

宮子姫伝承が生まれた御坊には熊野と書いて「いや」と読む社があります。
『古事記』に「黄泉比良坂は今の出雲の国の伊賦夜坂」という記述がありますが、この中で出てくる黄泉比良坂は死者の国にはいる入り口のこと。同じ「いふや」がなまった「いや」は黄泉つまり死者の国への入り口があった所と考えられます。

今の社地は小さくこんまりしていますが、昔は社殿も壮麗で神領も多く、この神社が「いや」の当て字に熊野を用いるのも、古く熊野神社の神域全体が聖なる死者が集う熊野と連なるイメージであったからではないかと思われまふ。

熊野古道に沿って九十九王子社が整えられ、天皇や貴族の熊野御幸がはじまるはるか以前、古の熊野の入り口は熊野神社がある御坊あたりだったかもしれませぬ。



安全に歩くために

- 自分の健康状態を正しく把握しましょう
- 足に合った靴選びをしましょう
- つめの手入れをしましょう
- 歩く前に準備体操をしましょう
- 歩いている間はこまめに水分補給をしましょう
- 体調に合わせて、マイペースで歩きましょう

大きさ

ぴったり足にあっていること
靴先と指の間に5ミリの余裕がある

材質

通気性がよいもので、底はすべらないもの



はきごころ

軽くて密着感のあるもの

かかと

つま先立ちしても脱げないフィット感が大事

靴底

厚いものが多い。かかとの部分は着地のショックを吸収する、弾力性のあるものが良い。かかとの高さが多少高くなっている

水分補給はこまめに!

長時間のウォーキング中には適度な水分補給をしないと血液が濃くなり心臓への負担が大きくなります。特に夏場は熱中症になって命に関わることもあります。運動中に失われた水分は、こまめに補給しましょう。

