



あま市

健康ウォーキングマップ

# 健康 ウォーキングマップ

～はじめよう！ウォーキング～



「力強く、健やかな勇健都市」

平成 29 年 8 月 第 3 版

発行：あま市 市民生活部 健康推進課

あま市西今宿馬洗 46 番地

(052) 443-0005

協力団体：みんなで歩こう会・ウォーキングねぎぼうずあま

 あま市

健康  
ウォーキングマップ  
～はじめよう！ウォーキング～

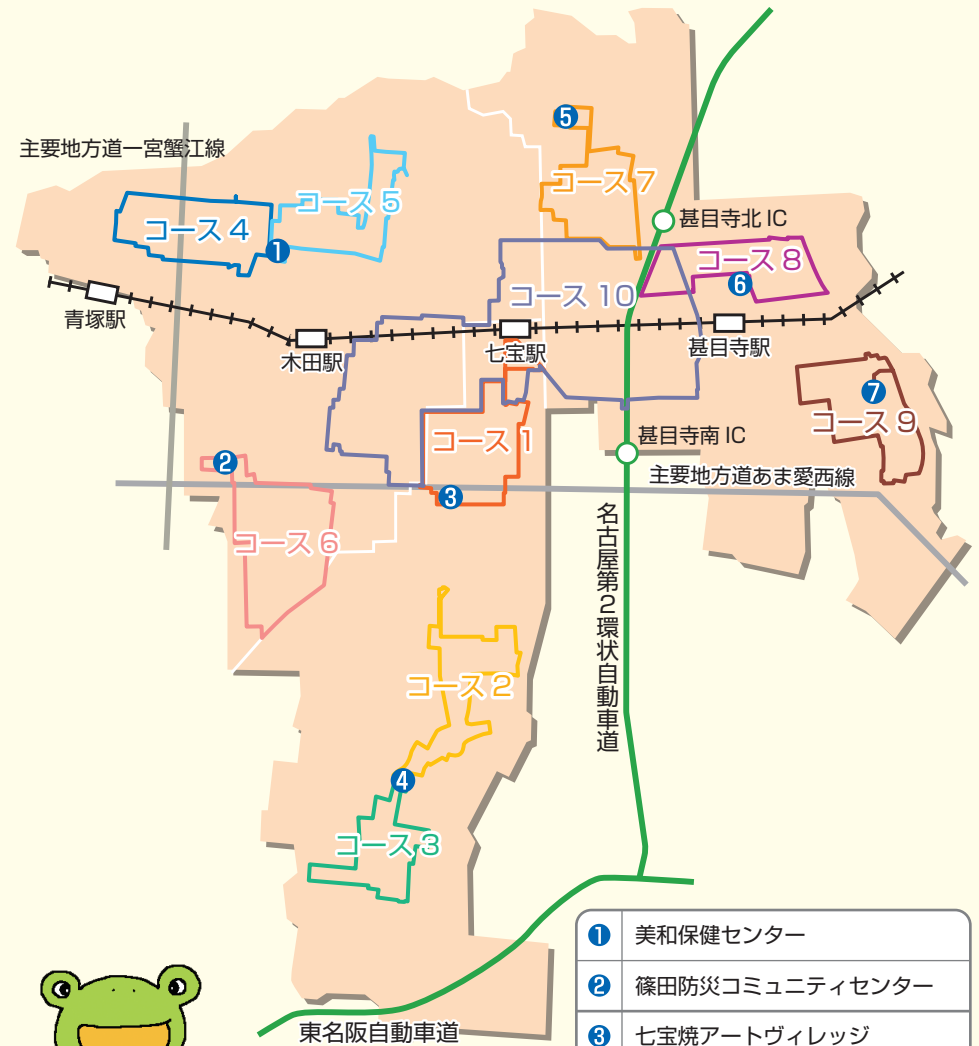


もくじ



■ あま市ウォーキングコース Location Map ……	1
■ コース 1 おまつコース ……	2
■ コース 2 七宝焼コース ……	4
■ コース 3 ふれあい橋コース ……	6
■ コース 4 蜂須賀コース ……	8
■ コース 5 正則コース ……	10
■ コース 6 篠田コース ……	12
■ コース 7 森ヶ丘公園コース ……	14
■ コース 8 平成プロムナードコース ……	16
■ コース 9 鎌倉街道コース ……	18
■ コース 10 “勇健”健脚コース ……	20
■ ウォーキングを楽しむための注意事項 ……	24
■ ウォーキングの効果・正しい歩き方・あとかき ……	25

あま市ウォーキングコース Location Map



- |   |                 |
|---|-----------------|
| ① | 美和保健センター        |
| ② | 篠田防災コミュニティセンター  |
| ③ | 七宝焼アートヴィレッジ     |
| ④ | 七宝保健センター        |
| ⑤ | 森ヶ丘公園           |
| ⑥ | 甚目寺総合福祉会館       |
| ⑦ | 上菅津コミュニティ防災センター |

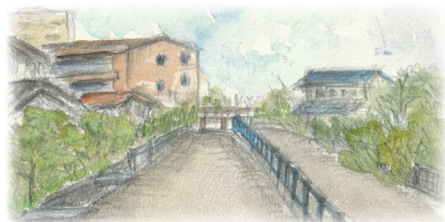
おまつのゆかりの地を訪ねる道

1 おまつコース



### 1 七宝焼アートヴィレッジ

「おまつコース」のスタート・ゴール地点であり、「コース10 “勇健” 健脚コース」のスタート・ゴール地点でもある。



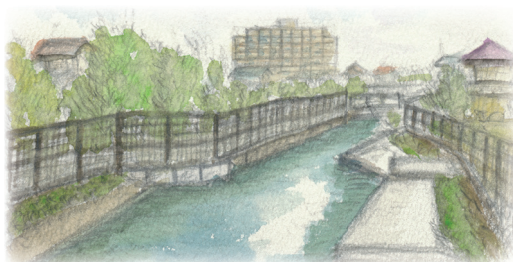
### 3 尾張水道みち

一宮市朝日取水場より大治浄水場まで、名古屋市上下水道局の導水管が埋設された道路で、サイクリングロードとして利用されていた。



### 4 神明社

「コース10 “勇健” 健脚コース」(P22)に説明あり。



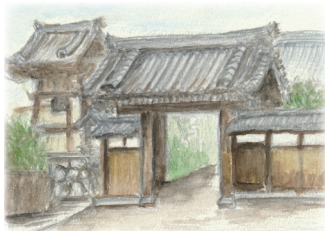
### 2 水路沿遊歩道



瑞円寺

### 5 芳春院(まつ) 顕彰札

芳春院(まつ)の生誕推定地。芳春院(まつ)は、篠原主計の娘と云われるが、沖之島の郷主林日開常信の子で篠原主計の養女となったという説もある。荒子の郷主前田利家の正室として嫁ぎ、近くには芳春院(まつ)とゆかりがあると云われる瑞円寺がある。前田家を支えた功績は高く評価されている。



### 6 覚了寺

僧月光が中興の開祖とされ、本堂と山門は重層な造りである。

## コースメモ



1. 七宝焼アートヴィレッジ
2. 水路沿遊歩道
3. 尾張水道みち
4. 神明社
5. 芳春院(まつ) 顕彰札
6. 覚了寺



トイレ 駐車場 医療機関 保育園・幼稚園 地蔵・その他 公園・ちびっ子広場  
 学校 郵便局 寺 神社 工場 水門 田 畑 要注意

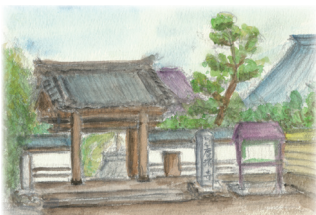


七宝町名の由来となった七宝焼のふるさとを訪ねて



### 1 七宝保健センター

「七宝焼コース」のスタート・ゴール地点であり、「コース3 ふれあい橋コース」のスタート・ゴール地点でもある。



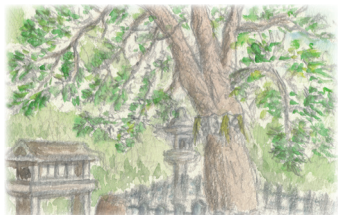
### 2 廣濟寺

市指定文化財の雲版がある。これは食事の合図に打ち鳴らすものである。



### 3 七宝焼原産地道標

1895年に石道標の上部に原産地遠島方面への矢印とローマ字で「Shippoyaki Toshima」と刻まれている。市指定史跡。

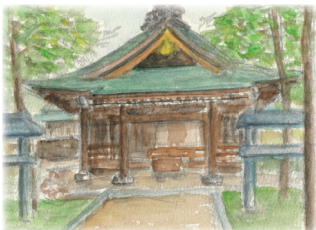


### 4 八幡社

神殿、鳥居は八幡造りである。拝殿前にラカンマキ、境内東に七宝焼の貢献者の記念碑がある。ラカンマキは樹齢350年以上、高さ12m程である。県指定天然記念物。



七宝焼貢献に関わる石碑



### 5 藤島神社

創建は675年と伝えられ、安産の神様として知られる。



### 6 法光寺

市指定文化財の梵鐘がある。



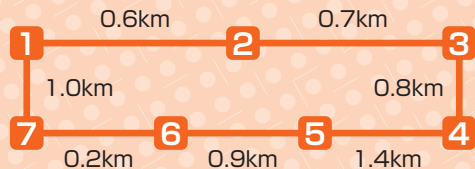
### 7 六地藏

一説には、鯉江合戦で敗走した武士と関わりある地藏と伝わる。



直心寺内の棒の手記念碑

## コースメモ



1. 七宝保健センター
2. 廣濟寺
3. 七宝焼原産地道標
4. 八幡社
5. 藤島神社
6. 法光寺
7. 六地藏



トイレ 学校 郵便局 医療機関 保育園・幼稚園 地蔵・その他 公園・ちびっ子広場  
工場 水門 畑 要注意





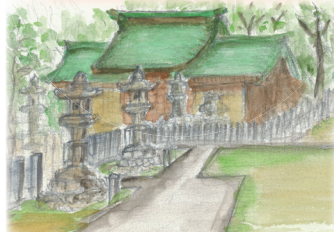
### 1 七宝保健センター

「ふれあい橋コース」のスタート・ゴール地点であり、「コース2 七宝焼コース」のスタート・ゴール地点でもある。



伊福郷之碑

1889年に伊福部御厨（みくりや）旧地碑とともに建てられた。



### 3 伊福部神社

伊福部連（むらじ）は、壬申の乱（672年）で、大海人皇子側に付き勝利に貢献した尾張連の一族という。天武天皇、皇室と関係があり、熱田神宮とも関係が深い神社である。伊福地区の氏神である。



### 4 東光寺のクロガネモチ

1945年3月19日早晩、名古屋大空襲の際、伊福にも焼夷弾が投下され、この樹木に当たり樹皮と幹も焼けた。焼け残った部分が生き残って高さ7m近くあり、今も青葉を茂らせている。太平洋戦争の生き証人である。



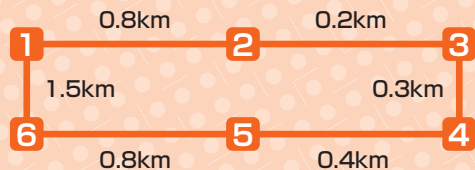
### 5 ふれあい橋より小切戸川・広場

ふれあい橋は、伊福小学校の西北小切戸川に架かる徒歩専用の橋でふれあい橋北東の広場には藤棚がある。



### 6 鷹居グラウンド

## コースメモ



1. 七宝保健センター
2. 七宝総合体育館
3. 伊福部神社
4. 東光寺
5. ふれあい橋
6. 鷹居グラウンド

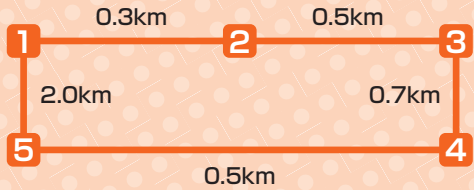


- トイレ
- 学校
- 郵便局
- 医療機関
- 寺
- 神社
- 保育園・幼稚園
- 工場
- 水門
- 地蔵・その他
- 公園・ちびっ子広場
- 畑
- 要注意



蜂須賀小六が歩いた道

## コースメモ



1. 美和保健センター
2. 文化の杜 (美和文化会館)
3. 法蔵寺
4. 札掛の松
5. 蓮華寺



### 1 美和保健センター

「蜂須賀コース」のスタート・ゴール地点であり、「コース5 正則コース」のスタート・ゴール地点でもある。



### 2 文化の杜 (美和文化会館)



### 3 法蔵寺

本尊は1230年の銘がある国の重要文化財で、像高159cmの円頂納衣の鉄地蔵で、鎌倉様式の特徴がある。



### 4 札掛の松

江戸時代に誰とも知らずに植え置かれたもので、その枝に「この松を観音の身木と思ひ信じ怠ることなかれ」という札が掛けられていたことから地元では札掛けの松として親しまれ、現在に至る。



### 蓮華寺の自然

蓮華寺境内地の北端に、通称蜂須賀山があり、中心に11.8mの測量三角点がある。尾張平野の中央にあり、自然林を有する貴重なもので、1975年に愛知県府の自然環境保全地域の第1号に指定された。



### 蜂須賀小六顕彰碑

●二十五菩薩来迎会  
毎年4月第3日曜日に、蜂須賀弘法御開帳記念法会で二十五菩薩来迎会が行われる。



### 5 蓮華寺

蓮華寺は818年弘法大師の開基と伝えられ、一般に蜂須賀弘法の名で親しまれ、現在は3haの境内を有し、仏画等の県文化財がある。本堂（大師堂）は濃尾地震後に再建されたものである。



ソメイヨシノの緑地



- トイレ
- P 駐車場
- 医療機関
- 保育園・幼稚園
- 地蔵・その他
- 公園・ちびっ子広場
- 文 学校
- 郵便局
- 寺
- 神社
- 工場
- 水門
- 田
- 畑
- 要注意



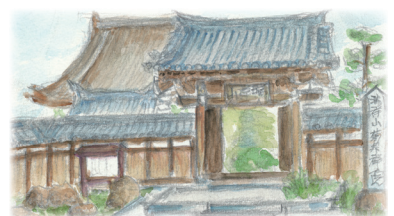
### 1 美和保健センター

「正則コース」のスタート・ゴール地点であり、「コース4 蜂須賀コース」のスタート・ゴール地点でもある。



### 2 福島正則生誕地碑

碑は2本あり、小は1897年頃、大は1915年に建てられた。戦国武将の福島正則（1561～1624）は豊臣秀吉の縁者とも云われ、勇猛な武将として、生涯豊臣家に尽くした。碑の西南近くが生家と云われる。



### 3 菊泉院

創建は鎌倉時代と云われ、福島正則の菩提寺で、正則の位牌、護持仏の毘沙門天像や、肖像画がある。霊園に正則の供養塔、記念碑が建てられている。



### 5 ニツ寺親水公園



### 6 観音堂

旧尾張西国三十三観音第18番札所で、江戸中期の開基と云われる。



### 4 ニツ寺神明社古墳

海部地方唯一の前方後円墳で、古墳時代前期4世紀頃の造立と考えられている。



### 7 文化の杜 (ふれあいの森)

**コースメモ**

1. 美和保健センター  
2. 福島正則生誕地碑  
3. 菊泉院  
4. ニツ寺神明社古墳  
5. ニツ寺親水公園  
6. 観音堂  
7. 文化の杜 (ふれあいの森)

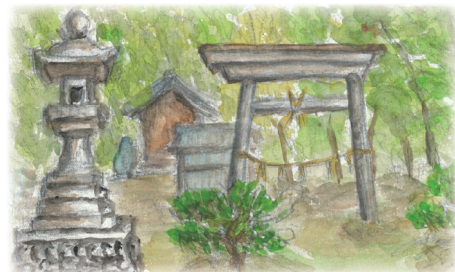
1-2: 2.0km, 2-3: 0.1km, 3-4: 0.2km, 4-5: 0.2km, 5-6: 0.8km, 6-7: 0.9km, 7-1: 0.5km



5 正則コース



貴船社と葛ノ葉稲荷社を巡る道



2 貴船社

豊臣秀吉の甥、秀次が秀吉から、関白の位を譲り受けた時（1591年）、実父の三好吉房が、息子の関白就任と武運長久を祈って地震等で倒壊していた社を再建したものと云われている。

1 篠田防災コミュニティセンター

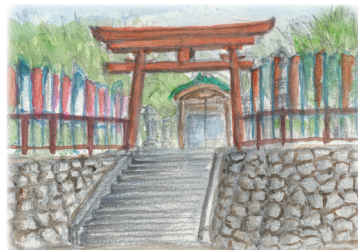
「篠田コース」のスタート・ゴール地点である。



3 乙之子用水路

4 蟹江川右岸下の遊歩道

5 八原公園



篠田交差点東の篠田廃寺跡地に、朱色の鳥居と社がある。江戸時代和泉国信太（しのだ）から勧請されたと伝えられる。「恋しくば尋ねきてみよ和泉なるしのだの森のうらみ葛ノ葉」の碑が建てられている。

6 稲荷公園

7 葛ノ葉稲荷社

コースメモ



1. 篠田防災コミュニティセンター
2. 貴船社
3. 乙之子用水路
4. 蟹江川右岸下の遊歩道
5. 八原公園
6. 稲荷公園
7. 葛ノ葉稲荷社



トイレ  
 駐車場  
 医療機関  
 保育園・幼稚園  
 地蔵・その他  
 公園・ちびっ子広場  
 学校  
 郵便局  
 寺  
 神社  
 工場  
 水門  
 田  
 畑  
 要注意

6 篠田コース





## 1 森ヶ丘公園

「森ヶ丘公園コース」のスタート・ゴール地点である。



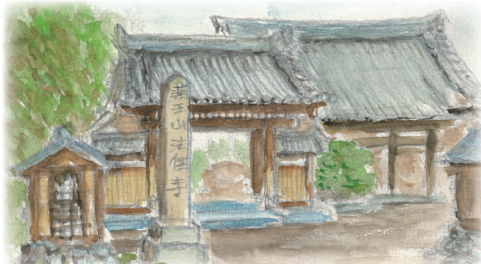
## 2 元飛行場遺構（作戦司令室跡）

1944年10月から1945年8月まで、本土防衛用に使用された陸軍飛行場司令部跡で、その存在を伝える唯一の鉄筋コンクリート造の遺構である。



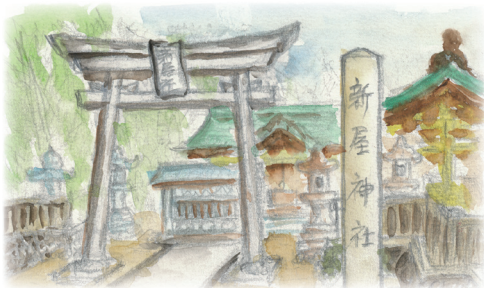
## 3 水辺乃並木道

福田川左岸の平和橋から御岳橋まで、オオシマザクラ、ヤマザクラ、シダレザクラ等が並び、4月は桜が楽しめる。ウォーキングでは芝の道を歩きます。



## 4 法性寺

法性寺の寺伝では、天智天皇勅願の道場であり、一山十二坊の大伽藍であったという。甚目寺とともに古刹の1つである。



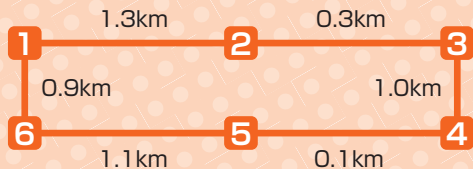
## 5 新屋神社

「コース10 “勇健” 健脚コース」(P23) に説明あり。



## 6 ハナミズキ街路樹

### コースメモ



1. 森ヶ丘公園
2. 元飛行場遺構（作戦司令室跡）
3. 水辺乃並木道
4. 法性寺
5. 新屋神社
6. ハナミズキ街路樹

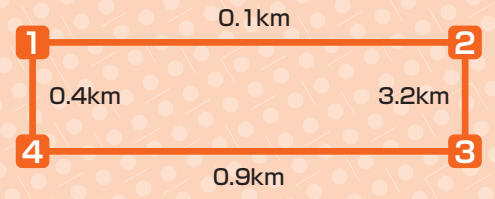


- トイレ
- 学校
- 郵便局
- 医療機関
- 寺
- 神社
- 保育園・幼稚園
- 工場
- 水門
- 田
- 地蔵・その他
- 公園・ちびっ子広場
- 畑
- 要注意



広大な田園地帯（陸軍飛行場跡）と平成プロムナードでのんびりウォーク

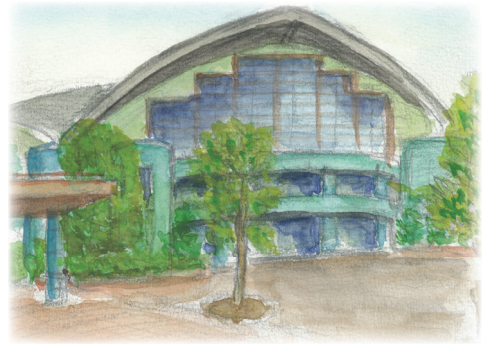
コースメモ



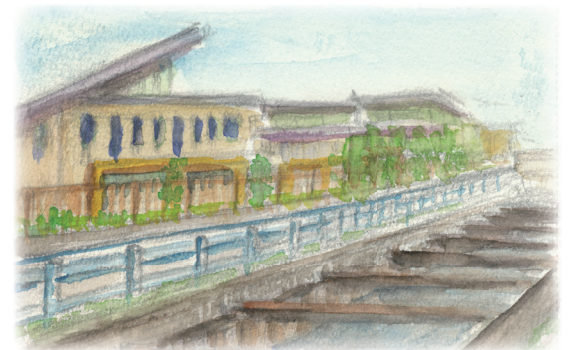
1. 甚目寺総合福祉会館
2. 甚目寺総合体育館
3. 元飛行場外縁水路（福田川）
4. 平成プロムナード



1 甚目寺総合福祉会館  
「平成プロムナードコース」のスタート・ゴール地点である。

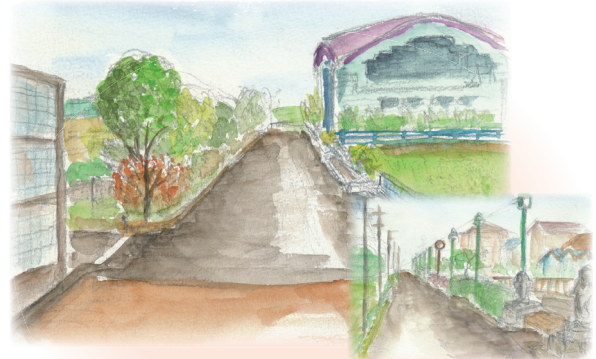


2 甚目寺総合体育館



3 元飛行場外縁水路（福田川）

1943年清洲飛行場を急遽設けるにあたり、最初に元福田川の主流を約400m西に変更し、合わせて飛行場回りの掘削工事が始まった。現在もその水路は、当時の飛行場の外縁に沿った形で残っている。



4 平成プロムナード 花と緑のプロムナード

平成初期に甚目寺庁舎と総合体育館、総合福祉会館をつなぐ遊歩道（プロムナード）として整備された。市民が描いた絵を陶板にして、壁を飾っている。

- トイレ
- 学校
- 駐車場
- 郵便局
- 医療機関
- 寺
- 保育園・幼稚園
- 神社
- 地蔵・その他
- 工場
- 公園・ちびっ子広場
- 水門
- 田
- 畑
- 要注意





### 1 上萱津コミュニティ防災センター

「鎌倉街道コース」のスタート・ゴール地点である。



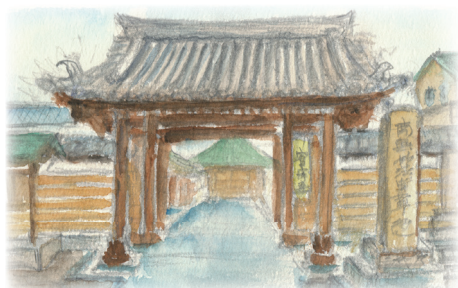
### 2 萱津神社・香の物殿

日本武尊のお手植えと伝わる御神木（連理の榊）があり、縁結びの神様。日本で唯一の漬物の神様を祀っている。



### 3 遊歩道（イメージ）

平成29年8月現在、整備中である。完成後は、ウォーキングにも適した遊歩道になる。



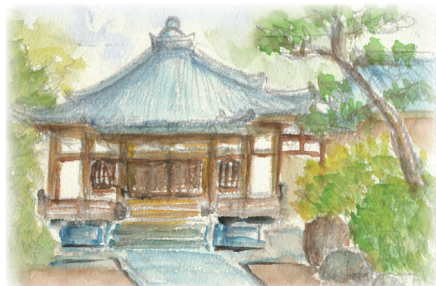
### 4 實成寺

改宗（1319年）以前は、大御堂と尊称を受けた重厚な本堂は織田敏定（信長の曾祖父）が改修し、山門は四脚門瓦葺きで福島正則が城より移築したと伝えられる。共に国登録文化財。



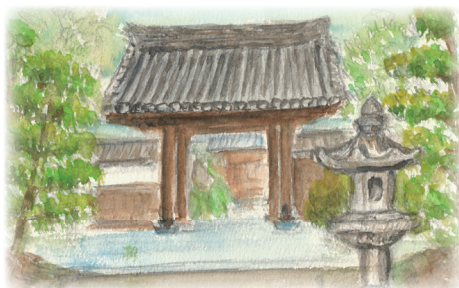
### 5 コミュニティプラザ萱津

名古屋市五条川工場で発生する熱を利用した浴場がある。



### 6 光明寺

創建は1282年、一遍上人の弟子の他阿真教による開基と云われ、萱津道場として栄えていた。鐘楼門は二階建ての独特の姿で特徴がある。



### 7 妙勝寺

創建は1261年と云われている。庫裏（くり）は清洲城主の福島正則が城の長屋一棟の一部を寄進したもの、山門は鎌倉～室町時代に建てられたと云われている。

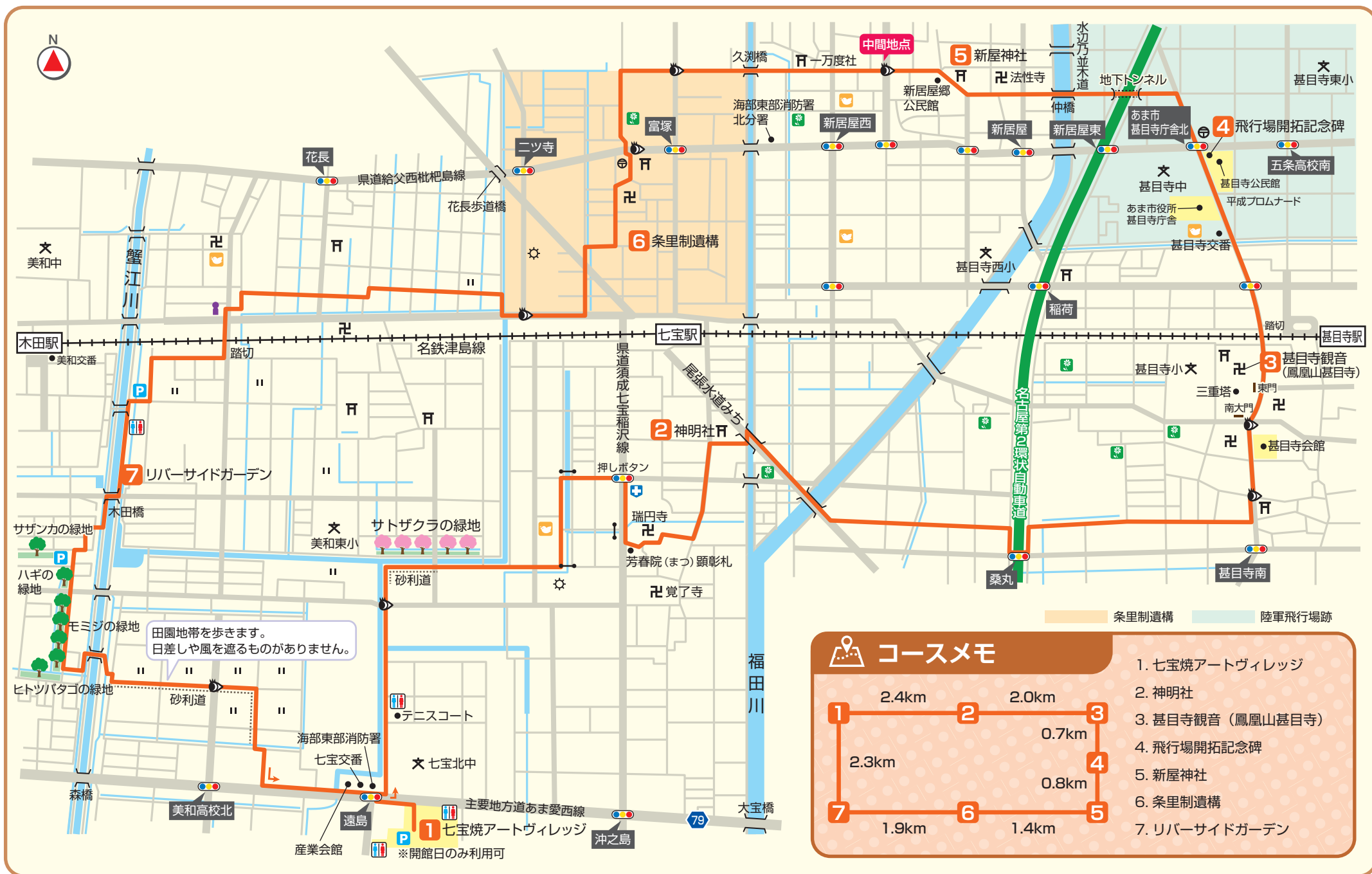
## コースメモ



1. 上萱津コミュニティ防災センター
2. 萱津神社
3. 遊歩道（整備中）
4. 實成寺
5. コミュニティプラザ萱津
6. 光明寺
7. 妙勝寺



- トイレ
- 学校
- 駐車場
- 郵便局
- 医療機関
- 寺
- 神社
- 保育園・幼稚園
- 工場
- 水門
- 地蔵・その他
- 田
- 公園・ちびっ子広場
- 畑
- 要注意



### コースメモ

1	2.4km	2	2.0km	3
			0.7km	
	2.3km		0.8km	4
7	1.9km	6	1.4km	5

- 1. 七宝焼アートヴィレッジ
- 2. 神明社
- 3. 甚目寺観音(鳳凰山甚目寺)
- 4. 飛行場開拓記念碑
- 5. 新屋神社
- 6. 糸里制遺構
- 7. リバーサイドガーデン

- 🚻 トイレ
- 🅑 駐車場
- 🏥 医療機関
- 🏫 保育園・幼稚園
- 🚇 地蔵・その他
- 🌳 公園・ちびっ子広場
- 🎓 文 学校
- 📮 郵便局
- 🏯 寺
- 🏪 神社
- 🏭 工場
- 🚰 水門
- 🌾 田
- 🚬 畑
- 🚨 要注意





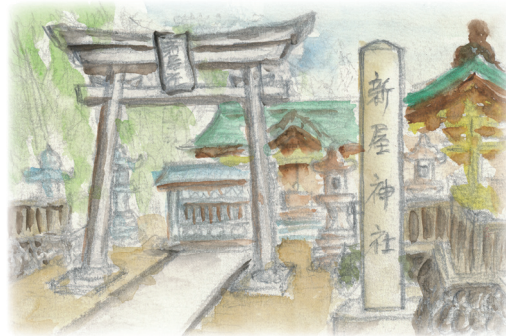
1 七宝焼アートヴィレッジ

尾張七宝焼の歴史や、製造道具を展示している。七宝焼の製作過程を見学でき、体験ゾーンもある。敷地内に広い芝生広場があり、「勇健」健脚コース」のスタート、ゴール地点であり、「コース1 おまつコース」のスタート、ゴール地点でもある。



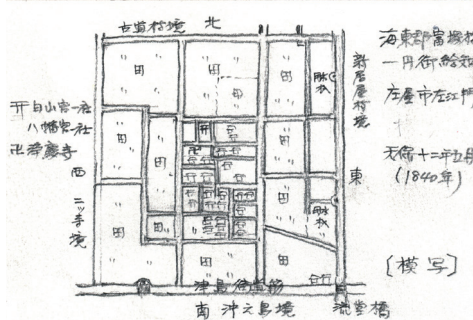
サトザクラの緑地

悪水路北道路沿に緑地があり、4月中旬から2週間近く開花し、ウォーキングコースから眺められる。



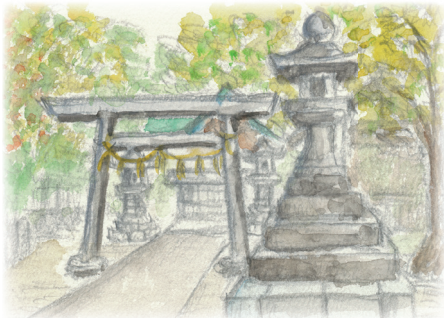
5 新屋神社

物部氏の一族新屋連（むらじ）が、大和の国より、尾張に移り住み、新屋郷の屯倉（みやけ）に物部氏が尊ぶ祖神を祀ったのが起源という。現在は新居屋の総鎮守となっている。「勇健」健脚コース」のほぼ中間地点となる。



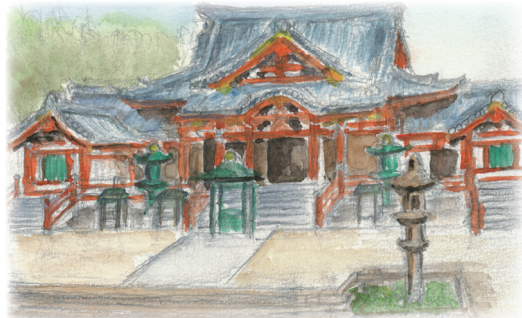
6 条里制遺構

奈良時代末から平安時代初期に定めた条里制の遺構の地割が残っている。古道、富塚、木折、沖之島の地区で富塚が一番、集落を中心に周りを田畑で囲み、6町×6町（654m×654m）の正方形が正確に残っていたが、現在は変形して5町×6町に至っている。条里制遺構の中を歩きます。



2 神明社

戦国時代の郷主であった林常信により、招請され、その後犬養義久等が天照大神、及び白髪大明神を祀ったのが始まりと云われている。木陰が多くあり、暑い季節のウォーキングではよい休憩場所となる。



3 甚目寺観音（鳳凰山甚目寺）

推古天皇期（597年）に伊勢の甚目龍麿という漁師が海中より聖観音を網にかけ、近くに祀ったと伝えられている。尾張四観音の一つで、南大門、東門、三重塔は国の重要文化財である。12か所の諸堂めぐりができる。



7 リバーサイドガーデン

金岩の蟹江川左岸に「ふるさとづくり事業」資金を基に設置された。幅18m、長さ350mの広さで、数多くの品種の高木、中木、低木が繁っている。ガーデン内の遊歩道を歩きます。



サザンカの緑地



4 飛行場開拓記念碑

太平洋戦争末期に作られた陸軍の飛行場（清洲飛行場）の開拓記念碑。当時の飛行場は、面積約2.2km<sup>2</sup>、滑走路は幅60m、長さが1,600mあり、「屠龍戦闘機」「飛燕戦闘機」「五式戦闘機」が配備されていた。開拓記念碑は、甚目寺公民館駐車場西北角にある。



甚目寺観音周辺の道路は交通量が多いので注意が必要



モミジの緑地

幅14m、長さ230mの中低木を主とした緑地である。北端にモニュメント、「田園植物園ここが始まる」の碑があり散歩できる遊歩道がある。



## ウォーキングを楽しむための注意事項

★ウォーキングの前後には、ストレッチで体をほぐしましょう！  
けがや事故の予防、疲労回復のためにウォーキングの前後にはストレッチ体操をしましょう。

### 腰・股関節

両足を広めに開いて、つま先を少し外側に向け、腰を落として両膝を曲げ、その膝の上に手を置く。この姿勢で、肩から体をひねる動きを左右ともに行う。



目安 10秒キープ・左右各2～3回

### アキレス腱

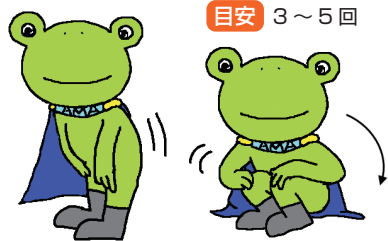
両手を腰にあて、片側の足を前方に出し、その膝を曲げながら後ろ側の足のかかとが浮かないように腰を落としていく。



目安 20秒キープ・左右各2回

### 膝の曲げ伸ばし(屈伸)

前傾姿勢で膝に手をつき、膝を押すことで足の裏側の筋肉を伸ばし、その後膝を曲げてしゃがみこむ姿勢をとる。



目安 3～5回

### 手首・足首

手首は両手の指を組んでそこを支点にし、足首はつま先を支点にしてどちらもまわす。最後に手・足首ともによく振る。



目安 内回し、外回し各10回ずつ

- ★その日の体調に合わせて、ウォーキングのペースや距離を調整しましょう。
- ★体調が悪い時や足腰が痛む時は、無理をしないで休む勇氣も必要です。
- ★ウォーキング中だけでなく、ウォーキング前後にも水分補給をしましょう。
- ★夏の昼間や冬の早朝などは、気温や気候に注意しましょう。



## ウォーキングの効果

ウォーキングは、酸素を体内に取り込みながら行う有酸素運動のひとつで、誰にでも手軽にできる運動です。運動不足の解消だけでなく、私達の生活の質を高めてくれます。

### どんな効果があるの？

#### 肥満の予防・解消

- 脂肪の燃焼

#### 体力の向上

- 全身持久力

#### 骨粗しょう症の予防

- 骨を強くする

#### 生活習慣病の予防

- 高血圧・糖尿病
- 脂質異常・動脈硬化など

#### 老化防止

- 脳細胞の活性化

#### リフレッシュ効果

- ストレス解消
- 気分転換
- 快適な睡眠

## 正しい歩き方 1日に30～40分を目安に“ややきつい”と感じる程度のニコニコペースで歩きましょう。

あごを引く

肩の力を抜く

手を軽く握り、腕を自然に大きく振る

リズムよく歩く

お腹をひきしめ背筋を伸ばす

着地はかかとから

歩幅は少し広めに



### あとがき

ウォーキングは、2010年3月22日のあま市誕生前から市内のウォーキンググループが作ったウォーキングマップを基に続けられていましたが、今回、勇健都市づくりの一つとして、これまで別々であったウォーキングマップを統合した“新ウォーキングマップ”を作成することとなりました。

新ウォーキングマップ作成に当たっては、既存コースの見直し、選定を行うとともに、市中心部を巡ることができる新コースを加えた全10コースを掲載することとなり、市内で活動する2つのウォーキンググループ「みんなで歩こう会」「ウォーキングねぎぼうずあま」との協働により、この度「あま市健康ウォーキングマップ」を発行することができました。

ウォーキングは、健康づくりには一番取り組みやすいもののひとつです。みんなで作り上げたこのウォーキングマップが、市民の皆様の健康づくりにお役に立てば幸いです。