

# ウォーキングマップ

～コミュニティを歩こう～

宗像を歩こう!

Vol.6



## 【登山の注意事項】

### 【登山の格好】

帽子は風に飛ばされないようにひも付きのものがおすすめ!

ジーンズやTシャツ等、綿素材は乾きにくいので登山には不向きです。速乾性の良い化繊素材がおすすめ!



両手が使えるように荷物はリュックサックにまとめましょう!

長袖・長ズボン、厚手のハイソックス、軍手等でのけがの予防、虫の対策をはきなれた靴で登りましょう!

### 【登山の心得】

- ① 気象の変化に注意しましょう。
- ② ゴミは持ち帰りましょう。
- ③ 他の登山者には元気よくあいさつをしましょう。
- ④ 飴などの糖分や水分の準備は各自で行い、こまめに補給しましょう。
- ⑤ ほとんどの登山コースにはトイレがありません。登る前に済ませましょう。

### 登山前に行うストレッチ

けがを予防するため、登山前に必ずストレッチをしましょう。



#### ● アキレス腱、ふくらはぎのストレッチ

足を前後に開きます。後ろ足のつま先をまっすぐにおきます。かかとをつけて、体を前傾します。



#### ● 太ももの表のストレッチ

壁や棒などを持って片足で立ちます。足を持ち、斜め方向へ引っ張ります。

### 登山後に行うストレッチ

登山後、ストレッチを行う事で血流がよくなり、筋肉の疲労がとれやすくなります。



#### ● ふくらはぎ、太もも裏のストレッチ

片足はあくらのまま、反対の足を伸ばし、伸ばした足の方へ上体を倒す。つま先は手前に。



#### ● 太ももの表のストレッチ

膝を曲げて、腰が浮かない程度に上体を後ろに傾ける。※柔軟性がある人もイラストの程度で止めて下さい。腰に負担がかかります。

- ★ 1つのストレッチにつき、20～30秒程度かけて伸ばしましょう。
- ★ 呼吸を止めず、自然な呼吸を繰り返しましょう。
- ★ 反動をつけず、伸ばしている筋肉を意識して行いましょう。

お問い合わせ先

宗像市役所 健康づくり課 TEL.0940-36-1187 FAX.0940-37-3046

南郷地区コミュニティ

このみ 許斐山登山コース

市民に愛され親しまれている標高271mの許斐山(城址)。登山をしながら自然と歴史を楽しんでみませんか。

- ▶ 許斐山赤コース …上りも下りも階段の道
- ▶ 許斐山青コース …上りは階段の道 下りは緩やかな坂道

登山におすすめの食べ物

**登山中の栄養補給にバナナ**  
バナナは、エネルギー源になる糖質だけでなく、ビタミンやミネラルも豊富に含みます。スタミナの持続や脱水予防に効果的です。登山中の補食として適しています。

**疲労の回復に梅干おにぎり**  
梅干おにぎりは、炭水化物やクエン酸を含みます。どちらも疲労回復に効果的な栄養素です。下山後に食べるのもおすすめです。



山頂でひと休み  
座ったついでに  
太もも裏のストレッチ

両足を前に出し、かかとを付き、つま先を上に向けて。背中を丸めるようにして上半身を前に倒します。  
※20~30秒間、呼吸を止めずに行います。

④熊野神社・三尊石・嘉平杉

熊野神社は天安元年(857年)、和歌山県牟婁(むろ)郡の熊野本宮から宗像大社の守護社としてむかえられた祭神で、後ろには三尊石があります。周囲には嘉平杉がそびえています。

南郷のパワースポット ★さがしてみよう!

三尊石 嘉平杉

③熊野神社の鳥居と常夜灯

熊野神社の鳥居 常夜灯

★さがしてみよう!

砂防堤

人の顔に見えませんか?

このみ るくの  
②許斐神社(六之神社)

熊野権現の従神として勧請されたものです。宗像大宮司77代氏貞のときに建立禮祀されました。

このみ公園駐車場

▶ 許斐山赤コース	約215kcal バナナ約3本分
TOTAL 総距離 2,384m 総時間 62分 消費エネルギー 約215kcal	
▶ 許斐山青コース	約250kcal バナナ約3.5本分
TOTAL 総距離 3,165m 総時間 76分 消費エネルギー 約250kcal	

このみ公園駐車場  
TOILET

スタート ゴール

# 南郷地区コミュニティ

## 癒しの風景が広がる南郷地区

許斐山をとりまく南郷の地域を散策し、いにしへの街道を歩きながら、しばし歴史を体感してみませんか。

### 南郷のワースポット

#### ① 光岡八幡宮(大樟)

昭和31年7月、県指定の天然記念物です。樹齢500年といわれており、樹高29.5m、幹周り7.0m。まっすぐ伸びた幹は、迫力満点です。



歩道橋の上からは、四塚連山(写真)、許斐山、磯辺山が見渡せます。

#### ③ 八幡神社

熊野神社の末社の1つです。自然に出来たハートの蹲(つくばい)、見つければラッキーです。

★さがしてみよう!  
【ハートの蹲(つくばい)】

#### ② このみ公園

許斐山登山道入り口にあり、いろいろな植物が登山者の心を癒してくれます。

※許斐山登山コースは、裏面をご覧ください。

#### ④ 中津文庭の碑

国学者・中津文庭は、文政4年宗像市王丸に生まれ、書道や詠歌を学びました。明治維新後は、王丸熊野神社の宮司となり数十年神職を務めました。家塾「賢木園」を開設し、300人を超す子弟に和漢や書道を教えました。明治16年に病で亡くなり、慕う人々により明治25年に記念碑が建てられました。

#### ⑤ 許斐嶽関のお墓

関取・許斐嶽宅次郎は、天保4年に王丸の中村家に生まれ、「中津文庭」に学びました。許斐山からしこ名を取り、関脇にまで昇進しました。引退して郷里に帰り、宮相撲力士の育成に尽力しました。晩年は、書道に専念する一方、鯉や鮒の養殖も行いました。

★さがしてみよう!  
【恵比須神社】  
地域に愛されている恵比寿神社。12月には、旗が立ちます。

●中村研一・琢二生家美術館  
戦後の洋画壇で活躍した画伯の生家で、敷地内には両画伯の作品やスケッチなどを公開しています。詳しくは、美術館のHPでご確認ください。

#### 許斐山周遊コース

TOTAL 総距離 4,756m 総時間 84分 消費エネルギー 約279kcal

約280kcal

朝ごはんメニュー(和食)  
・ご飯  
・味噌汁  
・お浸し  
・緑茶

#### 偉人めぐりコース

TOTAL 総距離 6,456m 総時間 113分 消費エネルギー 約379kcal

約380kcal

朝ごはんメニュー(洋食)  
・食パン  
・コンソメスープ  
・目玉焼き  
・サラダ  
・コーヒー



許斐山が一望できます。田園とのコントラストが最高です。

懐かしさを感じる風景が続きます。

短いので見落とさないように。

石積みが見えます。

#### ① 大穂橋(太閤橋)

太閤豊臣秀吉の朝鮮出兵の頃造られ、江戸時代の参勤交代でも使われた橋です。約400年前の橋の堅牢な構造を持つ橋台がそのまま残されています。

#### ●馬頭観音堂

ご本尊は奈良時代の高僧「行基」の「一刀三礼」の作と伝えられる秘仏です。33年間に2回開帳され、次回は平成35年です。大穂の観音様・交通安全の仏様として崇拝されています。

#### ② 宗生寺

許斐岳城主多賀出雲守隆忠が父の追孝のために建立した禅宗(曹洞宗)の寺です。山門は、名島の搦手門(からめてもん)を移転したものとされ、境内には小早川隆景のお墓があります。春には、桜が咲き、藤棚、つつじ園もあります。秋は、紅葉が綺麗です。天然記念物「なんじゃもんじゃ(ヒトツバタゴ)」の樹もあり、花の名所となっています。

★さがしてみよう!  
【なんじゃもんじゃ】  
咲く時期:5月頃