

コース周辺の平川の見どころ



1

九田川

平川地区のほぼ中央を東の畑山の麓から、榎野川にむけて流れているのが九田川である。その昔、九田川では小郡方面から、船が荷物を積んで福良の広瀬橋まで運んでおり、そこから各方面に配送されていたと伝えられている。



2

高倉荒神社

もとは荒神山の頂きにあった。五穀豊作の神として農家の信仰を集めている。毎年2月28日の高倉荒神例祭には稲の作柄を占う「おためし」神事があり、参道には露店が市をなしてにぎわう。



3

平清水八幡宮本殿 (国指定重要文化財)

大同4年(809年)宇佐から神霊を迎えたと伝えられている。墓股(かえるまた)形式の本殿は山口の神社では最も古いもので、室町時代前期の建築と言われている。



4

平井日吉神社

社殿は、近江国滋賀郡の日吉神社より、今の古宮跡に勧請したものと伝えられている。江戸時代に社殿が消失したため、日吉山に遷座、現在に至っている。



5

臨海院 (浄土宗)

萩生まれの浄阿弥上人が、阿弥陀の導きで金色に輝く石体を発見した。この話を聞いた大内義興が明応6年(1497年)に御堂を建立し、大内氏の祈願所となったことがこの寺の始まりと言われている。



6

寺内元帥誕生地

第18代内閣総理大臣であった寺内正毅の誕生地。大正10年2月、宇多田家の旧宅あとに記念碑が建てられ、寺内公園として地域の人々に親しまれている。



7

平川の大スギ (国指定天然記念物)

山口市吉田、高倉山の平清水八幡宮社有地にある。樹齢600年以上で根元の周りが10メートル、高さが35メートルもあり、遠くから見るとこんもりとした森のように見える。



8

榎野川沿いの桜並木

榎野川平川河川公園 (あいわたせ橋上流)
榎野川運動公園 (石津橋下流)

榎野川沿いに植林された桜並木。3月末から4月初旬の満開の時期になると、散策を楽しむ人々で賑わう。



ウォーキングの基礎知識



健康のためにウォーキングを始めた方は大変多いと思います。ウォーキングは生活習慣病を防止する効果があり、持続力や筋力を維持・向上させる効果もあります。ここでは安全にウォーキングを行う上での基礎知識や注意点などポイントをまとめてみました。

服装

運動しやすい服装がいいです。出来ればトレーニングウェアであればやる気も倍増します。シューズは出来ればトレーニングシューズがよいでしょう。夏場は日中の強い日差しを避け、直射日光を防ぐために帽子を着用してください。

強度

脈拍が1分間に100以上になる速度で歩くと確実な効果があると言われております。ウォーキングしながらも、おしゃべりができる程度の運動です。汗もうっすらかく程度です。1週間のうち1日か2日は休養日として確保し速さとしては分速100メートル(時速6キロ)程で歩くと運動効果も上がってきます。

呼吸法

呼吸は自然に任せて、自分の最も楽な方法で呼吸しましょう。通常は鼻で呼吸しますが苦しくなったら口で呼吸しましょう。リズムなど意識して自然に任せましょう。

ウォーミングアップ

ウォーキングを行う前に軽く歩いて身体を温めストレッチ等で筋力を伸ばし血行を良くしておく。ウォーキングの前に十分な水分を摂っておきましょう。

歩数計

歩数計があるとどのくらい歩いたか、消費カロリーはどのくらいかが確保出来て、モチベーションの維持に役立ちます。

歩き方

腕をしっかり振って、少し早足で歩きます。歩幅は大きめで、身長約半分ほどが効果が高めます。

時間・頻度

多くできる人でも1週間に4~5日ぐらいがいいでしょう。1週間のうち1日か2日は休養日として確保しましょう。逆に忙しい人は1週間1日でも構いません。ただし、少しづつ頻度を多くするように心がけましょう。

ウォーキングの消費カロリー

ウォーキングは1分間を100歩のペースで歩くと約3.3Kcal消費されると言われております。体重別に消費カロリーを計算したもので、分速100メートル(時速6キロ)程度のウォーキングのMETsは「4」です。

$$\text{体重(kg)} \times \text{METs数} \times \text{運動時間(時間)} = \text{消費エネルギー(Kcal)}$$

例えば体重60キロ・時速6キロのウォーキングを30分行ったとすると、 $60(\text{kg}) \times 4(\text{METs}) \times \text{運動時間(時間)} = 120\text{Kcal}$ を消費したことになります。

平川地区 ウォーキング MAP

歩くことから始める健康づくり

HIRAKAWA WALKING MAP



平川地区は自然がいっぱい、健康づくりには最適な地域です。
この地に住む幸せに感謝し、健康で爽やかな日々の暮らしを守るため
皆で健康づくりに取り組みましょう。

皆さんの健康づくりを平川コミュニティ推進協議会が応援致します。



E 西京高校コース

オススメ時期…オールシーズン
 経路…九田川沿い⇒吉野橋
 ⇒西京高校グラウンド周辺
 距離…約3.8km
 時間…約57分
 歩数…約6,270歩
 消費カロリー…約190kcal

F 福良・ヤマダ電機コース

オススメ時期…オールシーズン
 経路…第3水源地⇒福良公会堂⇒吉野橋
 距離…約4.4km
 時間…約66分
 歩数…約7,260歩
 消費カロリー…約220kcal

G 臨海院コース

オススメ時期…10～11月
 経路…吉野橋⇒マーブルアーケ
 ⇒吉野公会堂
 距離…約6.26km
 時間…約93.9分
 歩数…約10,329歩
 消費カロリー…約313kcal

H 高倉荒神社コース

オススメ時期…オールシーズン
 経路…ローソン⇒参門⇒瀬利黒⇒広沢寺
 距離…約4.8km
 時間…約72分
 歩数…約7,920歩
 消費カロリー…約240kcal

I 河内堤コース

オススメ時期…オールシーズン
 経路…平川中学校⇒広沢寺⇒一町溜池
 距離…約5.3km
 時間…約79.5分
 歩数…約8,745歩
 消費カロリー…約265kcal

平川地区 ウォーキング MAP

歩くことから始める健康づくり

HIRAKAWA WALKING MAP



平川とは…

山口市の
 「平井地区」「吉田地区」「黒川地区」
 を示す通称です。

A 平井運動公園コース

オススメ時期…5～6月
 経路…カイザー⇒開作地区⇒河川道路
 ⇒野鳥の森⇒運動公園
 距離…約4.3km
 時間…約64.5分
 歩数…約7,095歩
 消費カロリー…約215kcal

B 日吉神社コース

オススメ時期…オールシーズン
 経路…山大正門⇒九田川沿い⇒神社鳥居
 距離…約4.2km
 時間…約63分
 歩数…約6,930歩
 消費カロリー…約210kcal

C 山大共育の丘コース

オススメ時期…7～8月
 経路…九田川南側⇒山大共育の丘
 ⇒平川交番前
 距離…約4km
 時間…約60分
 歩数…約6,600歩
 消費カロリー…約200kcal

D 平清水八幡宮コース

オススメ時期…オールシーズン
 経路…スマートIC入口⇒参門
 ⇒山大テニスコート側
 距離…約4.2km
 時間…約63分
 歩数…約6,930歩
 消費カロリー…約210kcal