

# ウォーキングの基礎知識



ウォーキングは生活習慣病を防止する効果があり、持久力や筋力を維持・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

できれば運動しやすい、トレーニングウェア、ウォーキングシューズがよいでしょう。夏場は日中の強い日差しの時間帯は避け、直射日光を防ぐために帽子を着用してください。夕暮れの時間帯のウォーキングは反射材を身に付け、交通事故防止にこころがけましょう。

## 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期待できます。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、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。

## ウォーミングアップ

ウォーキングを行う前には軽く歩いて身体を温めストレッチ等で筋肉を伸ばし血行を良くしておきましょう。また、水分も十分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認できて、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、身長約半分ほどの歩幅が効果を高めます。

## 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日も構いません。ただし、少しず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います。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、  
 $60 \text{ (Kg)} \times 4 \text{ (METS)} \times 0.5 \text{ (時間)} = 120 \text{ Kcal}$  を消費したことになります。

「METS(メッツ)とは「Metabolic equivalents」の略で、活動・運動を行った時に安静状態の何倍の代謝(カロリー消費)をしているかを表しています。」

白石地区地域づくり協議会（社会体育部会ウォーキングマップ作成委員会） 平成27年3月作成

# ウォーキングマップ しらishi Walking Map SHIRAISHI



春

夏

秋

冬



**白石地区地域づくり協議会**  
 〒753-0046 山口市本町1-1-25 白石地域交流センター内  
 TEL 083-941-5959 FAX 083-941-5966  
<http://www.y-shiraiishi.net/>

### ③ 木戸孝允旧宅の跡



木戸孝允は萩に生まれ、吉田松陰に学ぶ。桂小五郎の名で、幕末に活躍したことはよく知られている。慶応年間(1865~1868年)この地に本邸を建て、明治になり東京に移り住むまでここに住み、国事に奔走していました。  
 ③松浦経雄助の墓  
 長州藩士、千城隊の小隊司令として戊辰北越戦争(1868年)で戦死、享年25歳。  
 ④上田謙蔵の墓  
 長州藩士、奇兵隊戦士、戊辰北越戦争で戦死、享年20歳。

### ② 普門寺



禅、臨済宗で、本尊は十一面観音、大内義隆(31代)の時、勅願寺として重建されました。明治維新で長州藩を率いた大村益次郎はこの普門寺で兵学を教授し、普門寺塾、三兵塾と称した。彼の宿舎となった観音堂が今も残っています。又、寺所には多くの地藏尊と共に天明時代の六地藏が祀られています。

### ③ 山口大神宮



大内義興(30代)が永正17年(1520年)伊勢神宮より神霊(祭神天照大神、御霊代八咫の鏡)を勧請した古社です。江戸時代には、伊勢の分限はここだけだったので、九州、西国から多くの参詣者でにぎわいました。入口には日参一万日の碑が建っていて、当時のにぎわいを偲ぶことができます。

### ⑤ 旧山口藩庁門



元治元年(1864年)毛利藩主毛利敬親公(13代)は、居城を萩から山口に移し、現在の山口県庁のある場所に藩庁(山口城)をつくりました。明治後は、ここに県庁がおかれた。藩政時代の遺物としては、この表門と周囲の濠がその面影を伝えています。前に立つと幕末の志士達が今にも現れるような雰囲気です。

### ⑦ 洞春寺



洞春寺は大内氏に代わってこの地を治めた毛利元就(初代)の菩提寺です。本堂は江戸時代に焼失したものの、山門は室町時代の特色をよくあらわしています。境内には禅宗建築として有名な観音堂もあり、いずれも重要文化財に指定されています。又、記念品展示館としてのむら美術館(有料)があります。

### ④ 五重塔



足利幕府と戦い、泉州堺に倒れた大内義弘(25代)の菩提を弔うため、弟盛見(26代)が嘉吉2年(1442年)に建立したもので、室町時代中期の優れた建築の一つであると共に、大内氏盛時の文化を示す遺構です。松皮葺きのゆるやかな屋根の重なりは、全国の古塔の中で最も美しい塔といわれています。付近には若山牧水の詩碑があります。

### ⑭ 井上馨遭難の碑



幕末のころの毛利藩は正義党と俗論党に分かれ対立。正義党の中心人物の一人、井上馨(明治政府の外務、内務両大臣を歴任)は元治元年(1864年)9月ここで反対党に襲われ瀕死の重傷を受けるが、医師、所部太郎の手当てで一命をとりとめました。

### ⑪ 長寿寺



昔は慈観堂という千林仏安置の堂でした。大内義興(30代)の病氣平癒を祈って長寿寺と改称されたといわれています。幕末のころ井上馨を総督とする「鴻城隊」の水をくんで沖繩県の「防長英霊の塔」へ掲げる方もあります。ひとくち飲んでみると、いつもと違った軟らかな味が実感できます。

### ④ 柳の水



法泉寺の奥深く、山口三名水のひとつ、柳の水、今では水が湧いているのはここだけです。お茶を嗜む方達が、この水を汲みに寄られるそうです。またこの水をくんで沖繩県の「防長英霊の塔」へ掲げる方もあります。ひとくち飲んでみると、いつもと違った軟らかな味が実感できます。

### ⑧ 露山堂



萩藩主毛利敬親公(13代)は藩庁を萩から山口に移し、今の県庁の所に政事堂を建てました。その政事堂近くの一露山の麓に茶室を設け、一露山の一を除いて露山堂と名付けた建物がこの建物です。明治24年(1891年)4月現在地に移し、茶室周囲の庭園はこの時造られたものです。

### ⑨ 枕流亭



露山堂の北隣、幕末薩長連合を推進するため、慶応3年(1867年)9月より薩摩藩の重臣が山口へやってきて、薩長連合の密議をここで重ね、連合討幕軍の結成を誓いました。当時は道場門前の阿部家の離れにあったものを昭和35年ここへ移築されました。

### ③ 錦の御旗製作所跡



勝てば官軍...!の官軍が掲げる「錦の御旗」。実は本市の養蚕所の一室で作られました。慶応3年に討幕の勅令が下った際、品川弥二郎が京都西陣で材料を購入し、山口へ持ち帰り、京都から連れてきた岡吉春に命じて製作したものです。

### ⑮ 袖解橋石碑



大内弘世(24代)は、今の大殿大路の龍福寺付近の地を区画して広大な館を建て、町並は昔の条理を利用して、区画正しく西南に延ばし多くの小路を設けた。中心街の大通(大市、中市、米屋町、道場門前)を経て湯田との境の袖解橋に至る。分国から守護所に出仕する者は、この橋のたもとで、旅装を解き威儀を正して町にかかったといわれています。今は橋はありません。

### ⑰ 重ね岩



大内弘世(24代)の時代、明国から来山した趙鉄の山口十境の詩に「鰐石生雲」と鰐石が詠まれている。鰐石の重岩は鰐石町の市戎として祀られ、岩が二つ重なっていることから、二つ重なった餅を供え売るようになった。毎年3月にしめ縄をはり、祝詞をあげお祭りを行っています。

### ② 亀山公園頂上(毛利敬親公の銅像)



まちの中央に位置する亀に似た小高い丘、頂上は公園になっており、東西南北、市街地の展望が開けます。中央にある銅像は長州藩13代藩主、毛利敬親公の銅像です。長州藩13代藩主、毛利敬親公の銅像は長州藩13代藩主、毛利敬親公の銅像です。長州藩13代藩主、毛利敬親公の銅像は長州藩13代藩主、毛利敬親公の銅像です。

### ③ CS赤れんが



この建物は山口県立図書館の書庫であったものを平成14年(1992年)ふるさと創生事業として、新たに増築した事務棟と合わせ、市民の文化芸術に活用できる建物(クリエイティブ・スペース赤れんが)としてオープン、立地条件も良いことから年間をとおして催事で賑わっています。側には日本のクリスマスは山口からを記念した桜の木があります。

### ③ 一の坂川さくらとほたる



春はさくら、夏はほたる、秋はアートふる山口、冬はクリスマスイルミネーションに彩られる一の坂川。両岸の桜並木をくぐりながら、伊勢橋を越えてゆけば五重塔、CS赤れんがを横に見て下れば新亀山公園ふれあい広場、お茶屋橋からはアーケード商店街につながります。今では市民にとって最高の散歩道です。

### ② 象頭山



象頭山は、文中2年(1373年)大内氏24代弘世の時代、明使趙鉄が「山口十境詩」の中で「象頭積雪」を詠んだ標高90mの山で御堀側から見ると象の頭に見えることから名付けられました。ふもとに龍福寺から登ると15分登山頂につきます。そこから眺める山口市街地は今や高層マンションの林立する街へと変貌していますが、昔ながらの静かな風情のある町が実感できます。



**探訪会 ①コース**  
(距離 8 km 時間120分)

①白石地域交流センター→ ②普門寺→ ③山口大神宮→ ④柳の水→ ⑤旧山口藩庁門→ ⑥山口県政資料館→ ⑦洞春寺→ ⑧露山堂→ ⑨枕流亭→ ⑩一の坂川河畔の森→ ①白石地域交流センター

**探訪会 ②コース**  
(距離5.5km 時間90分)

①白石地域交流センター→ ⑪長寿寺→ ⑫臈の清水→ ⑬一拝堂地蔵→ ⑭井上馨遭難の碑→ ⑮袖解橋→ ⑯赤根武人の碑→ ⑰重ね岩→ ⑱福部童子の祠→ ⑲正福寺のカイズカイブキ→ ⑳藤の下水→ ㉑枕流亭跡→ ㉒安倍本陣跡→ ①白石地域交流センター

**白石見晴らしコース**  
(距離5.7km 時間90分)

①白石地域交流センター→ ㉓山口市民会館→ ㉔亀山公園頂上→ ㉕パークロード→ ㉖山口駅→ ㉗鰐石橋→ ㉘象頭山→ ①白石地域交流センター

**明治維新150年コース**  
(距離12km 時間180分)

①白石地域交流センター→ ⑪長寿寺(鴻城隊駐屯所)→ ⑯赤根武人の碑→ ㉑円龍寺→ ⑭井上馨遭難の地→ ⑳松浦嵯峨助の墓→ ㉑上田謙蔵の墓→ ㉒木戸孝允旧宅の跡→ ㉓木戸神社→ ㉔山田顕義の碑→ ②普門寺→ ⑤旧山口藩庁門→ ㉔毛利敬親公の銅像(亀山公園頂上)→ ㉕CS赤れんが→ ㉖山口客館跡→ ㉒安倍本陣跡→ ㉑枕流亭跡→ ①白石地域交流センター

**高齢者健康の道コース**  
(距離5.2km 時間80分)

①白石地域交流センター→ ㉗亀山公園ふれあい広場→ ㉘一の坂川さくらとほたる→ ㉙錦の御旗製作所跡→ ㉚五重塔→ ㉛香山墓地→ ⑨枕流亭→ ⑧露山堂→ 知事公舎跡地遊歩道→ ⑤旧山口藩庁門→ ①白石地域交流センター

**白石地区4分割周回コース** --- Aブロック外周(距離3km 時間45分) Bブロック外周(距離3km 時間45分) Cブロック外周(距離3km 時間45分) Dブロック外周(距離3.2km 時間48分)

※ウォーキングコースには一部舗装されていない道も含まれています。交通マナーを守り、交通安全に気を付けてウォーキングを楽しみましょう。

●スマートフォンからでも地図が確認できます。  
<http://www.y-shiraishi.net/walkingmap/>



QRコード

※印は裏面に名所旧跡を紹介しています。



一部大殿地区、大内地区を含んでいます。