





## ウォーキングで健康アップ

特別な道具やお金がなくても始められる運動がウォーキングです。ウォーキングにはメリットがいっぱい！

### ★心のリフレッシュ

木々の中で新鮮な空気を吸って清々しさを感じたり、海岸で開放感を感じたり、波の音に耳を澄ませるなどウォーキングは五感を刺激し、心をリフレッシュさせる。また、名所・旧跡などをめぐり楽しむことは、日常から離れてストレスを解消する良い機会。さらに15分以上歩き続けると、脳から心地よさを感じる物質が分泌される。

### ★体力を保ち、老化を防ぐ

筋力・心肺機能をアップして、体力を維持する。また景色を楽しんだり、筋肉を動かすことは脳を刺激し、脳の老化も予防する。

### ★生活習慣病の予防

(骨粗しょう症・肥満・高血圧・高脂血症・糖尿病など)ウォーキングは体内の脂肪を燃焼する効果があり、血糖値や血圧・コレステロール値を安定させる。骨に刺激を与えることで丈夫な骨をつくる。

### ★快食・快眠・快便

体を動かすことで空腹感が増し食事をおいしく食べられ、程良い疲れが心地よい眠りを誘う。また、腸の動きが活発になり、便秘を予防する。

◎準備体操・整理体操をして、無理せず自分のペースで歩きましょう。◎水分補給を忘れずに！

## 健脚向き「名電赤坂駅～三谷温泉コース」

- 名電赤坂駅**  
所要時間：約80分  
距離：約3.7km
- 宮路山**  
所要時間：約70分  
距離：約3.3km
- 五井山 (国坂峠経由)**  
所要時間：約100分  
距離：約1.7km
- 御堂山**  
所要時間：約15分  
距離：約0.5km
- さがらの森**  
所要時間：約20分  
距離：約0.9km
- 砥神山**  
所要時間：約20分  
距離：約0.65km
- 鶏舎前**  
所要時間：約20分  
距離：約0.85km
- 犬ログランド**  
所要時間：約20分  
距離：約0.9km
- 蒲郡東部病院前**
- 三谷温泉**

### みやじさん 宮路山 (紅葉と森林浴)

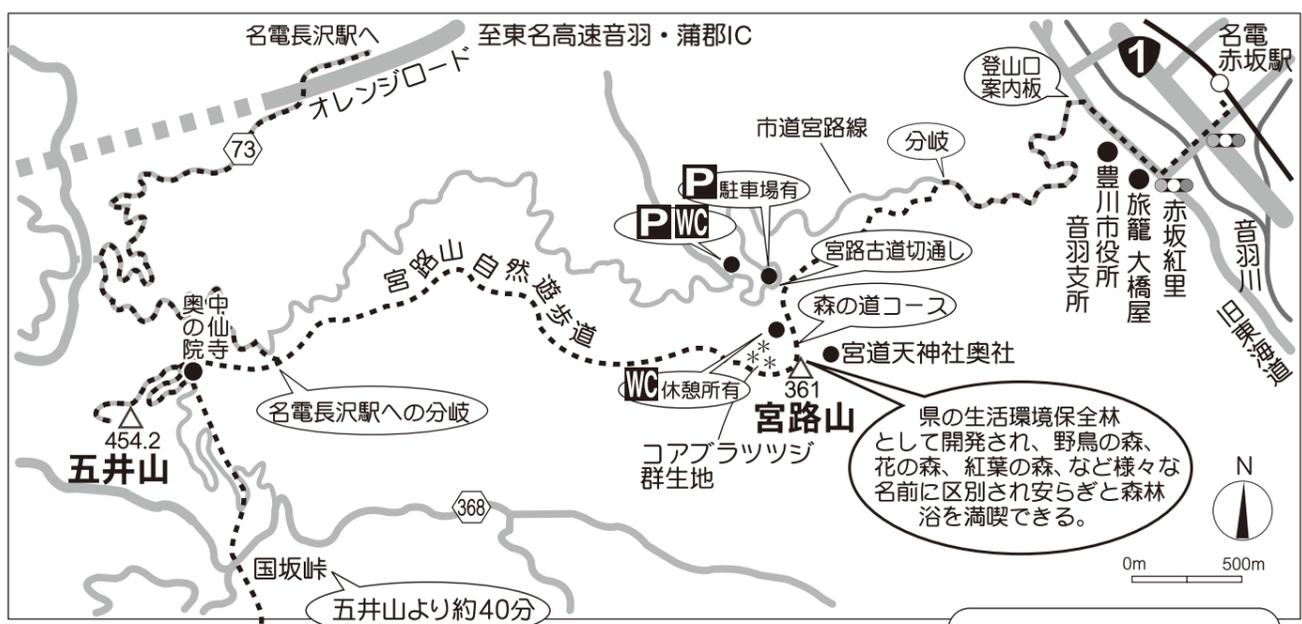
蒲郡市から音羽町に連なる山々の主峰。山頂広場には持統天皇の行幸を記念した「宮路山聖跡」の石碑が建てられている。山頂から望む、三河湾や東三河平野の眺望は壮観。春はドウダン(コアブラツツジ)の可憐な白い花、秋は紅葉に彩られる遊歩道は季節を問わず人気がある。

### みどうやま 御堂山 (文化財の宝庫)

山頂には丹野城跡石碑。山頂下の広場より、三ヶ根山から本宮山に至るパノラマが楽しめる。快晴なら本宮山右に遠く富士山を見ることがもできる。南麓にある観音堂の十一面観音は、平安時代の作で県の文化財に、喚鐘と根回り5m余の菩提樹は蒲郡市文化財に指定されている。

### とがみやま 砥神山 (山全体が御神体)

標高252mの双耳峰で、東山山頂には役行者(えんのぎょうじゃ)像が、西山には見晴台がある。地元では姿の美しいところから「三河富士」と敬い、親しまれている。かつて漁業盛んであった頃は山頂から大漁旗をなびかせ、三谷漁港に帰港する漁船が見られた。



### 五井山 (454m)

山頂から蒲郡市街、三河湾が一望でき、天候により北側に茶臼山、南アルプスが望める。

### 砥神山

西山ピーク(252m)と東山ピーク。望景台有。急な上り。天狗岩、キングコング岩などユニークな岩有。

### 御堂山 (363.5)

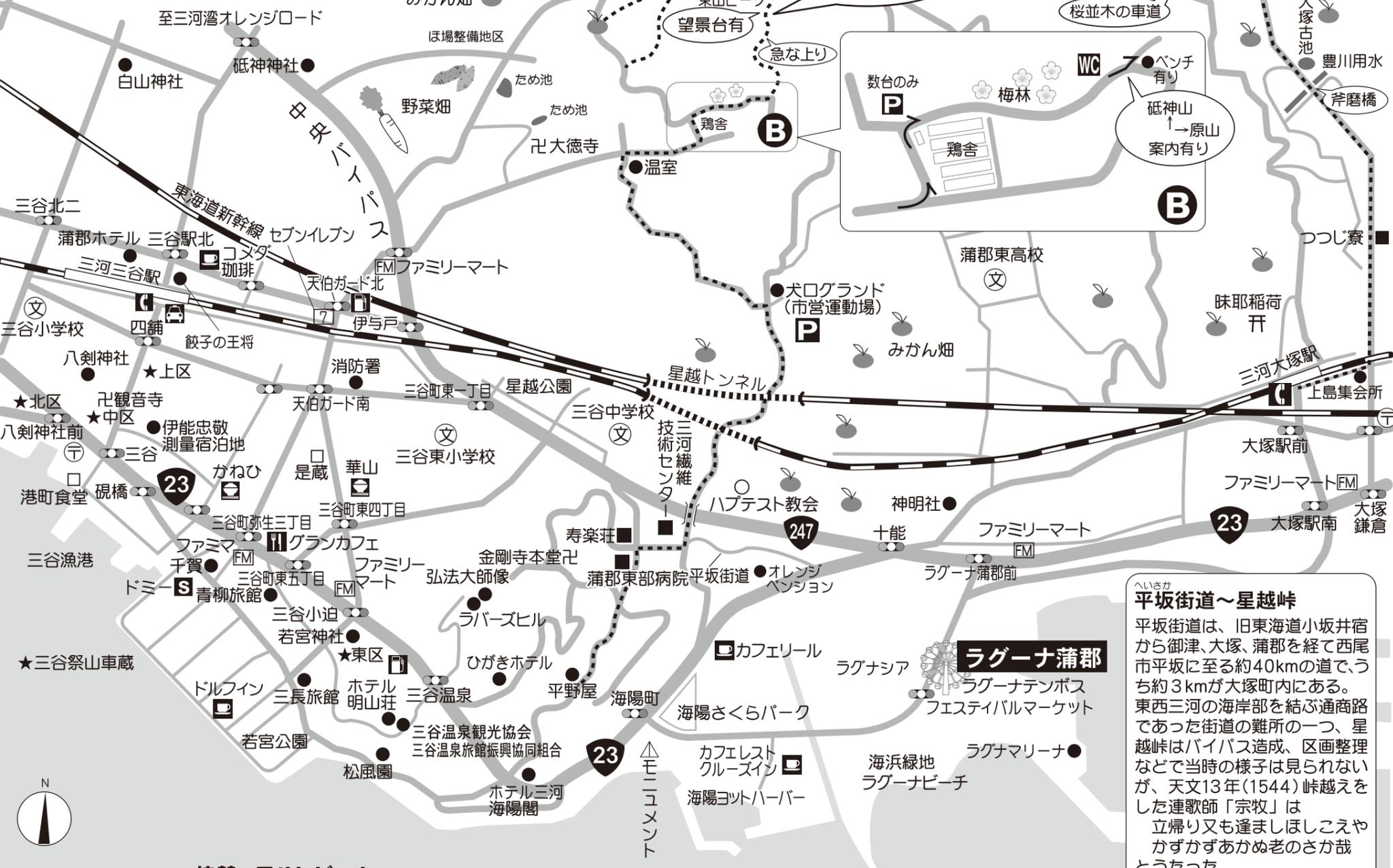
観音堂分岐、急坂と階段、石仏が点在、ため池、三月田古墳、大塚古池、豊川用水、斧磨橋。

### さがらの森

数台のみ、梅林、鶏舎、ベンチ有、砥神山(原山)案内有。

### 全福寺跡

源頼朝が伊豆へ流される際に渡津で観音様のお話を聞き悲願成就を念じ、叶えられたお礼に三河の守護職、安藤藤九郎盛長に命じ、三河七御堂の一つとして再建されたと言われている。文明2年(1470)丹野城落城と共に廃失した。



### へいさか 平坂街道～星越峠

平坂街道は、旧東海道小坂井宿から御津、大塚、蒲郡を経て西尾市平坂に至る約40kmの道で、うち約3kmが大塚町内にある。東西三河の海岸部を結ぶ通商路であった街道の難所の一つ、星越峠はバイパス造成、区画整理などで当時の様子は見られないが、天文13年(1544)峠越えをした連歌師「宗牧」は立寄り又も逢ましほしこえやかずかずあかめ老のさか哉とうたった。