

# 美祿市別府

名水も元氣も湧く湧くパワースポット  
三杜めぐりコース

初級



距離  
3.2 km



時間  
約50分



歩数  
約5,400歩



①別府公民館

駐車場あります



②壬生神社

文徳実録に記載された美祿郡の総鎮守といわれた神社です。創建は大同2年（807年）で、祭神はたかお神・神功皇后・仁徳天皇です。  
古くからこの地域の人々によって伝えられ、秋の祭礼の前夜祭に奉納される神楽舞は、昭和61年4月8日に山口県無形民俗文化財に指定されています。

正面は85段の階段



別府公民館

巖島神社は弁才天社として806年～810年頃に創建され、1871年に広島県の巖島神社から三柱の水神を勧請祭祀したことで改称されました。巖島神社の祭事として古くから行われているのが別府念仏踊りです。毎年9月8日またはその直前の日曜日に、水の恵みに感謝して踊りが奉納されています。



④巖島神社・諏訪神社



③弁天池

名水百選として毎秒186ℓ、毎分11トンの水がわき出しています。ここに傳る伝説として、昔この地方を開拓した水に困り、諏訪大明神に祈ったところ、「弁才天をまつり、有竹をつえに水をたすねよ」というお告げをうけて、まもなく清らかな水が発見されて弁天池となりました。  
やたは竹の束を重ねた上に石をおいたもので、下流に流れる水の量を調節します。毎年5月15日になると水年寄りをはじめとする水利賢者が集まり新しいやたを設置しなおします。この日以外は誰もやたに触れることはできません。

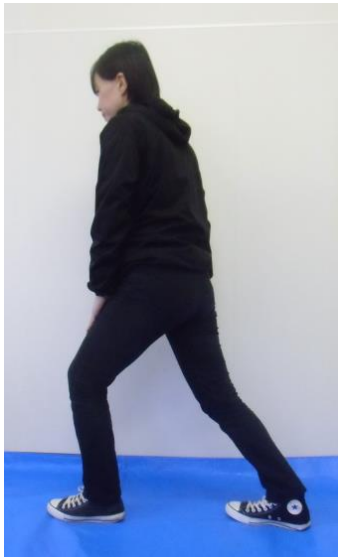


## ウォーキング後のストレッチ

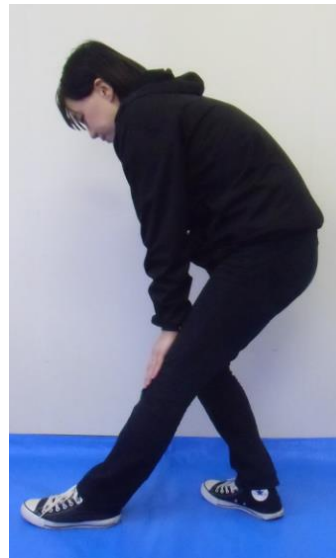
ウォーキングを継続している人、最近ウォーキングをはじめた人、みなさんウォーキング後のストレッチはされていますか？しっかりとストレッチを行い、クールダウンをして、膝や腰を痛めないように注意しましょう。

呼吸を止めないように、各部位 20 秒程度、左右 20 秒程度伸ばしましょう。

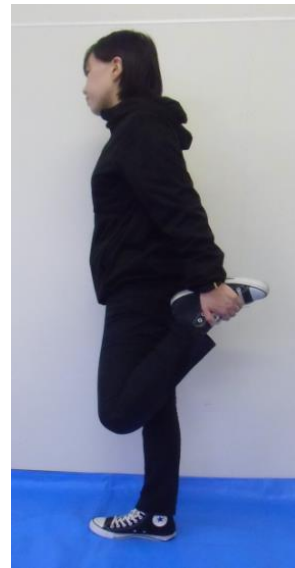
①ふくらはぎ



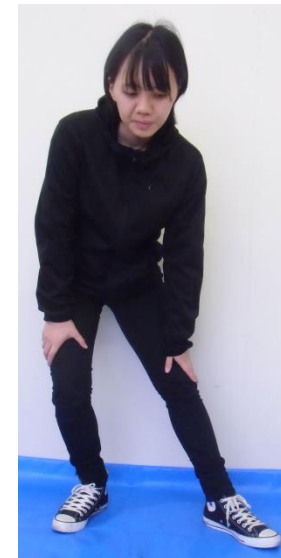
②大腿部背面



③大腿部前面



④大腿部内側



柱や壁につかまりながら行くと  
しっかり伸ばすことができますよ★