

美東町赤郷

～ごぼうの里らくらくウォーキングコース～

初級



距離
3.1 km



時間
50分



歩数
約5,000歩

① 赤郷公民館



駐車場あります

② 注意ポイント



歩道なし。
左側を歩きましょう。

③ 正岸寺、荻野隊士の墓



【荻野隊士 堀越松三郎の墓】

境内に、自然石でできた素朴な墓が一基あります。これは、大田・絵堂の戦いで、正岸寺への夜襲の際に戦死した堀越松三郎のもの。松三郎は、伊佐村徳定出身の農民であった。

【美東ごぼう美味しさのヒミツ】
赤郷地区の赤土は、カルスト台地の石灰岩が長い年月の間に溶け出し酸化したもので、炭酸カルシウムを含む強い粘土質となっています。そのためごぼうがじっくりと成長し、きめが細かく柔らかい、香り高いごぼうとなります。

空気、景色がきれい
とても歩きやすい道です。

⑥

①

赤郷駐在所

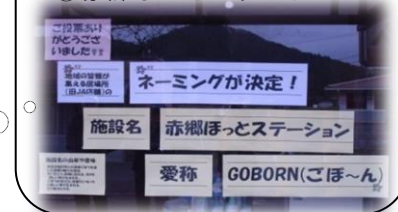
②

⑤

現在は行事があるときのみ開放しています。ゆくゆくは市民が集える場になる予定。

赤郷公民館

⑥ 赤郷ほっとステーション



⑤ 注意ポイント



気をつけて
渡りましょう。

④ 芝桜名所



春は赤郷の名所

歩数計 の活用のいいところ



運動不足の気づき

歩数計をつけることにより、自分の1日の身体活動・運動量等を把握し、運動不足かどうか判断することができます。



身体活動・運動量を増やすことへの動機づけ

歩数計を持つことにより、少しでも歩数を多くしようという動機づけにつながります。



セルフモニタリング

具体的な数値目標を設定し、毎日実行することにより、自分のやったことを数値で確認することができます。



やりがい・自信

セルフモニタリングを積み重ねることで、やりがいや達成感による自信が出てきます。

～ウォーキングひろめ隊の声～

2年くらい前にウォーキング教室に参加してからは、携帯同様に歩数計が手離せなくなりました。いつも私のお供をしていて、毎日の体重と歩数を日記に記入しています。毎日の歩数は、健康づくりの証のような気になってしまいました。
(60歳代 女性)



一日の目標を掲げ、毎日記録することでがんばろうという気持ちになります。自分の運動の状態をはっきり知ることができるので、とても良いと思います。(60歳代 女性)

