

SJ & W in YANAI

スロージョギング®&ウォーキング in やない

がん予防
糖尿病対策
高血圧対策
体力アップ
脳の活性化
アンチエイジング
ダイエット
ストレス解消

スロージョギング

笑顔で走れるくらい
ニコニコペースで

アゴを軽く上げて
目線は遠くに

歩幅は小さく
40～50cm

足は小さきみに
1分間に180歩以上

足指の付け根で着地
衝撃を弱める

がんばらないで、健康になる。

全14
エリア

じぶんの足で

ふるさとの

名所・旧跡を

制覇しよう!

ウォーキング

少し早歩きのパースで

背筋を伸ばし
胸を張る

腕は大きく
リズミカルに振る

かかとで着地
股関節を大きく動かす



エリア

1

伊 陸

県内有数の米どころです。江戸時代からの姿を残す街道「岩国堅ヶ浜往還」をたどりながら、河川流域の境がある盆地をめぐるコース。のどかな田園と穏やかな自然の景観をお楽しみください。

4 廓然寺

浄土宗の寺。河田忠実が開基となり、瑞相寺第4世超譽残目を招請して開山。



3 高山寺

臨済宗の寺。全国に一国一寺として建てられた「周防安国寺」として知られる。本堂裏の庭園は市指定名勝。



2 氷室亀山神社

1908（明治41）年氷室大権現と亀山八幡宮が合祀された。モミノキは市指定天然記念物。



1 伊陸小学校

1907（明治40）年に⑥の場所から移転。校内に碓後聡顕彰碑がある。メタセコイアの大木はシンボル。



5 六道能化地蔵

六角柱の前面に「六道能化」と刻まれている。1773（安永2）年につくられた。送電線鉄塔のそばにある。



6 米蔵跡

藩の年貢米収納庫。明治初期に小学校と役場になった。いずれも明治後期に宮ヶ原へ移転した。



7 明光寺

浄土真宗の寺。1647（正保4）年に寺号、木仏を許された。



ロングコース

①②③④⑤⑥⑦→①

●距離：約 5,100m ●時間：約 77 分 ●消費カロリー：スロージョギング 約 306kcal
ウォーキング 約 153kcal ※

ショートコース

①②③④⑤⑥→①

●距離：約 3,650m ●時間：約 55 分 ●消費カロリー：スロージョギング 約 219kcal
ウォーキング 約 110kcal ※

【Start 地点アクセス】 柳井駅から宮ヶ原・久可地行きバスで 17～28 分「宮ヶ原バス停」下車

スロージョギングとは



一言でいえば「歩く速さでゆっくり走る」ということ。とても簡単で安全な運動ですが、走るときに使う多くの筋肉を鍛えることができるため、トレーニング効果も期待できます。しかも、今すぐ気軽に始められます。

エリア
2

日積

中世の古戦場があったと伝えられる地区です。江戸時代の歴史街道「小瀬上関往還」と河岸段丘を進むコースで、平たんな道かと思うと急な坂道に出会ったり、起伏に富んだ地形が特徴です。

7 小瀬上関往還

岩国市小瀬と上関を結ぶ全長 15 里 (約 60km) の街道。約 250 m にわたり原型を留めている。



6 一里塚跡

小瀬から 7 里、上関から 8 里。この付近に旅籠屋や居酒屋があったといわれる。



4 文珠堂

文珠様が本尊として祀られているのは珍しく、周防三文珠の一つといわれている。

3 中院遺跡

弥生～中世にかけての遺構や遺物が確認された。竪穴式住居跡や分銅型土製品が発見された。



5 西善寺

浄土真宗の寺。出家した大内義隆の家来がつくったと伝わる。



8 火伏神狩野岩

狩野派の画家が絵に描いたとの伝えからこの名がある。近隣の人々が岩神様として祀っている。



9 盃状穴

市内に数ある盃状穴で代表的なもの。弥生時代に日本に渡来した土俗信仰とされる。



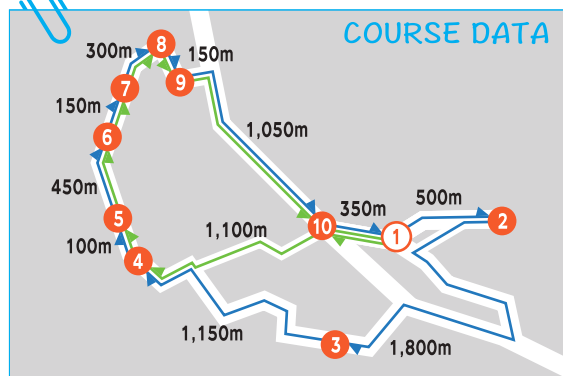
10 明教寺

浄土真宗の寺。西善寺の隠居所として建てられた。境内にはイスノキの大木がある。



2 大帯姫八幡宮

宇佐八幡宮から勧請したといわれている。9 月 1 日直前の土曜日に境内で八朔大踊りが開催される。



ロングコース

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ → ①

●距離: 約 6,000m ●時間: 約 90 分 ●消費カロリー: スロージョギング 約 360kcal
ウォーキング 約 180kcal ※

ショートコース

① → ⑩ → ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ → ①

●距離: 約 4,000m ●時間: 約 60 分 ●消費カロリー: スロージョギング 約 240kcal
ウォーキング 約 120kcal ※

【Start 地点アクセス】 大島駅から大里・大原行きバスで 14～19 分「大里バス停」下車

エリア
3
余田

ここは低地で、かつては海でした。その痕跡がいたるところに残っています。途中で5体のお地蔵さんとお対面ください。幾重にも連なる温室棟は、柳井ダイヤモンドローズ。東京ドーム1個分の敷地面積を誇る、日本最大級のバラ栽培園です。

9 権之宮大明神

鎌倉権五郎景政の霊と伝えられ、眼病の神としてかつては参詣者が多かったという。



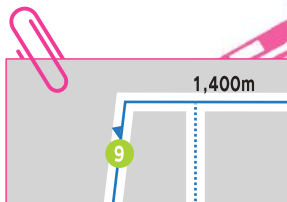
2 名合八幡宮

旧余田村と豎ヶ浜の氏神。二の鳥居は1693（元禄6）年、岩国領主吉川広紀の奉納。



3 旧余田村役場

1936（昭和11）年建設。2017（平成29）年まで出張所、公民館、簡易郵便局として使われていた。



8 安立寺

浄土真宗の寺。寺屋敷はかつては池で、蛇がいて恐れられた。池を埋めたため、いなくなったと伝えられている。



7 正蓮寺

浄土真宗の寺。戦国時代末期の開基と考えられている。本堂の右側にソテツがある。



6 新庄の長溝



延長約7kmの用水路。

5 堀の地蔵堂



4 一里塚跡

豎ヶ浜から1里、岩国から8里の距離に設置された。このあたりの地名は「塚ノ本」という。



1 余田公民館



10 小平尾の地蔵

耕地改良記念碑

WC

警察官連絡所

宝積台団地

稲荷社

歩道なし

蛇川

坂本川

柳井西中

沖原公会堂

のでら道しるべ

ショートコースは直進です！

ロングに疲れたらここを左折してショートカット！約4,450m

上り坂

下り坂

愛宕地蔵

地蔵

地蔵

柳井ダイヤモンドローズ

路面がでこぼこ気をつけて！

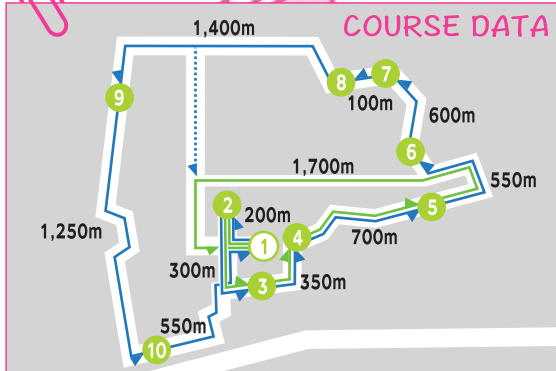
余田東

土穂石川

余田

余田

余田



ロングコース

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ → ①

●距離：約6,000m ●時間：約90分 ●消費カロリー：スロージョギング 約360kcal ※ ウォーキング 約180kcal

ショートコース

① ② ③ ④ ⑤ → ①

●距離：約3,250m ●時間：約49分 ●消費カロリー：スロージョギング 約195kcal ※ ウォーキング 約98kcal

【Start 地点アクセス】 柳井駅から田布施駅行きバスで14分「余田バス停」下車（土日祝運休）

エリア

4

新庄

花と緑のテーマパークや市自慢の運動公園をめぐるコース。途中、3本の大木に出会います。1本は、市指定天然記念物のラクウショウ。あと2本、クスノキとクロガネモチは「信比古碑」のそばに並んで立っています。

5

岩政次郎右衛門奥都城

新庄の長溝を完成させた第4代庄屋の墓所。毎年8月19日に長溝祭が行われる。



6

新庄の長溝



4

ラクウショウ一本並びに気根群

気根（地表に突出した根）が40個以上ある。市指定天然記念物。



3

火伏地蔵

昔地区内でしばしば火災が起きたことから、1765（明和2）年に建立された。



2

信比古碑

国学者 岩政信比古を顕彰する碑。ここに信比古の屋敷があった。



7

柳井ウェルネスパーク

温水プールや多目的広場、テニスコート、大型の遊具などがある。



8

やまぐちフラワーランド

県の花き振興を図る目的で整備された花と緑に親しめる公園。



9

源義経供養塔



1

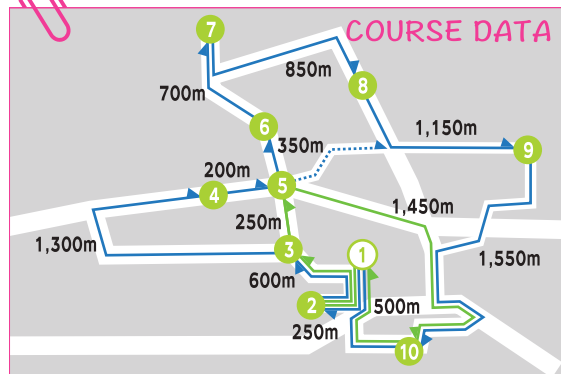
新庄公民館



10

土穂石八幡宮

一の鳥居は岩国領主吉川広紀の奉納。



ロングコース

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩→①

ショートコース

①②③→⑤→⑩→①

●距離：約 3,050m ●時間：約 46分 ●消費カロリー：

スロージョギング 約 183kcal
ウォーキング 約 92kcal

【Start 地点アクセス】 柳井駅から田布施駅行きバスで11分「新庄バス停」下車（土日祝運休）

アゴと目線（姿勢）

SJpoint!

スロージョギング中はアゴを軽く上げて遠くを見るようにしましょう。姿勢をまっすぐ保ちやすく呼吸も楽です。背筋を伸ばした姿勢が理想ですが、力むと疲れます。風景を楽しみながらリラックスして走りましょう。

エリア
5

柳北

今も昔も市の交通の要衝となる地区です。二つのダムを訪れます。見どころは、頭をなでると美人になるといわれているお地蔵さんと、市の歴史・文化を紹介する「柳井いろはかるた」の板が並ぶ石井ダムパークです。

7 黒杭川ダム

洪水調節と工業用水確保のため建設された。

6 龍岩神社

境内に龍岩という岩があることからこの名がある。

8 美人地蔵

1771（明和8）年に火伏地蔵として建立。頭をなでると美人になるといわれており、訪れる人も多い。

9 旧柳北小学校跡

Start & Goal

2 法専寺

浄土真宗の寺。天台宗馬冷山長楽寺の古跡を復興して長楽山法専寺と称したと伝えられている。

3 名合橋跡

昭和20年代まで、付替前の柳井川が通っていた。その名残を示す欄干には「昭和八年三月」とある。

4 きらら土手

柳北小学校の北側にある土手。土手のそばに「きらら川」が流れ、付近の地名も「きらら」。

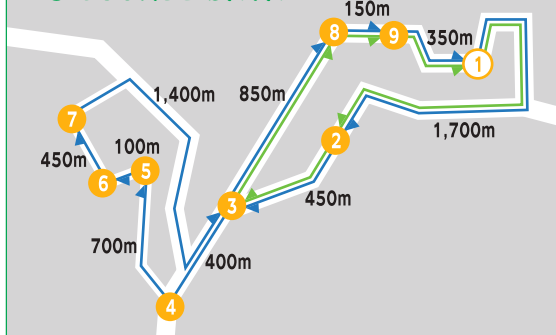
5 新庄の長溝

1689（元禄2）年、岩政次郎右衛門が3年の歳月を要して完成させた延長約7kmの用水路。

1 石井ダム

新庄・余田地区の農業用水と上水道用水の確保を目的に建設された。

COURSE DATA



ロングコース ①②③④⑤⑥⑦→③→⑧⑨→①

●距離：約 6,550m ●時間：約 98 分 ●消費カロリー：スロージョギング 約 393kcal
ウォーキング 約 197kcal ※

ショートコース ①②③→⑧⑨→①

●距離：約 3,500m ●時間：約 53 分 ●消費カロリー：スロージョギング 約 210kcal
ウォーキング 約 105kcal ※

【Start 地点アクセス】 柳井駅から長野経由宮ヶ原・久可地行きバスで 12 分「上馬皿バス停」下車

呼吸

SJpoint!

呼吸を意識して整える必要はありません。口はリラックスした状態で自然な呼吸で走りましょう。もし息が上ったり、呼吸を整える必要が出てきたなら、それは速過ぎる証拠。ペースを落として走りましょう。

エリア
6

柳井

江戸時代の商家の家並みがつづく通り、市の特産品の醤油をつくる蔵、柳井の地名発祥のお寺など、旅情を感じるスポットが盛りだくさんのコース。ちょっとした観光気分が味わえます。

① 柳井市文化福祉会館



Start & Goal



② 白壁の町並み
国の重要伝統的建造物群保存地区に選定。

④ 湘江庵 (柳と井戸)
曹洞宗の寺。柳井の地名の由来といわれる「柳と井戸」がある。



③ 町並み資料館
1907 (明治 40) 年、周防銀行本店として建築。国の登録有形文化財。松島詩子記念館を併設。



⑥ 光台寺 (わんわん寺)
楼門の下で手をたたくとワンワンと反響する。



⑤ 金剛寺



真言宗の寺。3月に大師縁日がある。周囲に新四国八十八箇所がある。

⑦ 国木田独歩旧宅

1892 (明治 25) 年、独歩が22歳の時に住んでいた。光台寺周辺や姫田川沿いなどは独歩の散歩道であった。

⑧ 普慶寺



⑩ 菅原神社

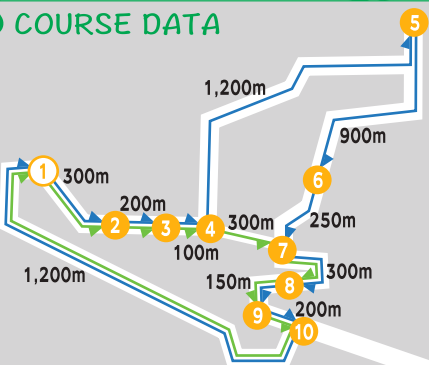
菅原道真公を祀る。毎年4月下旬に「柳井天神春まつり」が開催される。



⑨ 瑞相寺



COURSE DATA



ロングコース

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ → ①

●距離: 約 4,700m ●時間: 約 71 分 ●消費カロリー: スロージョギング 約 282kcal
ウォーキング 約 141kcal ※

ショートコース

① ② ③ ④ → ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ → ①

●距離: 約 2,750m ●時間: 約 41 分 ●消費カロリー: スロージョギング 約 165kcal
ウォーキング 約 83kcal ※

【Start 地点アクセス】 柳井駅から徒歩 10 分

フォアフット着地

SJpoint!

スロージョギングは足の指の付け根あたり (フォアフット) で着地します。かかと着地は足への衝撃が大きくケガに繋がりがやすいです。フォアフット着地の衝撃はかかと着地の 3 分の 1。体重が重い人でも安全に走れます。

エリア
7

柳東

明治の文豪、国木田独歩ゆかりの地をめぐるコース。見晴らしのいい高台にある古墳や、瀬戸内の絶景が望める広域農道も通ります。スマホを持って走っていただければ、家族や友達に自慢したくなるような写真が撮れるかも。

8 代田八幡宮

大分の宇佐八幡宮から勧請。一の鳥居は1639（寛永16）年作で市有形文化財に指定されている。



9 置土産碑

独歩は1894（明治27）年、碑の北側にある建物で家族と暮らした。



7 柳井茶臼山古墳

4世紀末から5世紀初めにつくられた前方後円墳。国指定史跡。古墳公園として整備されている。



5 水車（サコンタ）

独歩の『欺かざるの記』では、「サコンタを止めて水に浴し」との記述がある。



6 心光寺

独歩の『欺かざるの記』に登場する「山寺」がこの寺と思われる。



2 春日神社

4 JR柳井港駅

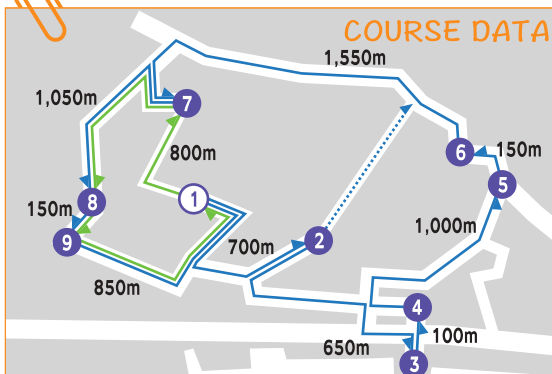
1929（昭和4）年、「港の近くにも駅を」という地元の請願により設置された。

3 柳井港

1884（明治17）年、近藤唯治が私財を投じて完成。松山や平郡島、祝島への便が発着する。



1 柳東文化会館



ロングコース

①→②→③→④→⑤→⑥→⑦→⑧→⑨→①

●距離：約6,200m ●時間：約93分 ●消費カロリー：スロージョギング 約372kcal
ウォーキング 約186kcal

ショートコース

①→⑦→⑧→⑨→①

●距離：約2,850m ●時間：約43分 ●消費カロリー：スロージョギング 約171kcal
ウォーキング 約86kcal

【Start 地点アクセス】 柳井港駅から徒歩10分

歩幅・ピッチ
SJpoint!

歩幅は狭く、小さめに走りましょう。通常歩行では歩幅は70cm前後ですが、スロージョギングの歩幅はそれよりずっと狭く40～50cmが目安です。また、歩数は1分間に180歩以上が目安です。

エリア

8

遠 崎

瀬戸のまちを行くコース。神社やお寺が点在し、幕末勤王僧として知られる月性が開いた私塾「清狂草堂」のある妙円寺も通ります。「長州征討の碑」はなぜ首なし地蔵と呼ばれるのか?など、実際に行って歴史の面白さにふれてみてください。

4 春日神社

平安時代の807(大同2)年、鋒島に漂着した御神体を祀ったのが始まりといわれている。



5 心光寺

国木田独歩の『欺かざるの記』では、「山寺に入りて僧の眠りを驚かし」との記述がある。



8 旧遠崎小学校

シンボルは校庭の中央にあるイチョウの木。農業集落排水のマナーホールにも描かれている。



7 松戸八幡宮

平安時代に宇佐八幡宮から勧請したといわれている。



9 平原稻荷社

赤い鳥居が並んでいる。



6 水車(サコンタ)

ショートコース
最高地点
標高約40m



3 JR柳井港駅

柳井港駅

踏切注意

柳井港駅

踏切注意

柳井港駅

踏切注意

柳井港駅

踏切注意

柳井港駅

踏切注意

柳井港駅

踏切注意

柳井港駅

踏切注意

柳井港駅

踏切注意

柳井港駅

踏切注意

柳井港駅

踏切注意

柳井港駅

踏切注意

柳井港駅

踏切注意

柳井港駅

踏切注意

柳井港駅

踏切注意

柳井港駅

踏切注意

柳井港駅

踏切注意

柳井港駅

踏切注意

柳井港駅

踏切注意

柳井港駅

踏切注意

柳井港駅

踏切注意

柳井港駅

踏切注意

柳井港駅

踏切注意

柳井港駅

2 長州征討の碑

江戸末期の幕府と長州藩との戦いで亡くなった人を供養するために建立したと伝えられる。



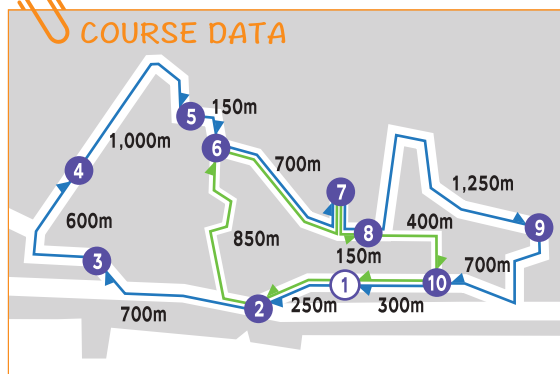
1 遠崎地区学習等供用会館

港を埋め立て、1989(平成元)年にできた施設。駐車場に僧月性の立像がある。



10 月性展示館

月性関係資料が展示されている。清狂草堂や男児立志の詩碑がそばに建てられている。



ロングコース

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ → ①

●距離: 約 5,800m ●時間: 約 87 分 ●消費カロリー: スロージョギング 約 348kcal
ウォーキング 約 174kcal

ショートコース

① ② → ⑥ ⑦ ⑧ → ⑩ → ①

●距離: 約 2,650m ●時間: 約 40 分 ●消費カロリー: スロージョギング 約 159kcal
ウォーキング 約 80kcal

【Start 地点アクセス】 柳井港駅から徒歩 14 分、柳井駅から大原・周防八幡行きバスで 12 分「遠崎バス停」下車

地面の蹴り方

SJpoint!

スロージョギングは、楽に走ることが大切です。地面は強く蹴らずに余分な力を使わないようにしましょう。飛び跳ねるような走り方はせず、自然に足を出すように走ると、疲れにくく長く走れます。

エリア
9

大島

大島瀬戸の激しい渦潮にまつわる「般若姫伝説」と「やない龍宮伝説」が語られるこの地区は、昔、海上交通の要所でした。海沿い、町中、山道と変化に富んだコースでは、歴史ロマンと瀬戸内の多島美が楽しめます。

4 ビュースポット

大島大橋や大島瀬戸が一望できる景勝地。



7 JR大島駅

1897（明治30）年鉄道開業と同時に設置。海を埋め立ててつくられた。眼前に大島瀬戸が広がる駅。



5 大島観光センター



3 比丘尼堰

大久保地区の石神川から取水し、上原地区西端まで通る長溝。比丘尼が測量したことからこの名がある。



1 ふれあいタウン大島

市役所の出張所、公民館、図書館がある。

2 戒善寺

浄土宗の寺。沿革は明らかでないが、大永年中（1521～1528年）から存立していたと伝えられている。

10 大島の町並み



伝統的建造物が残る。

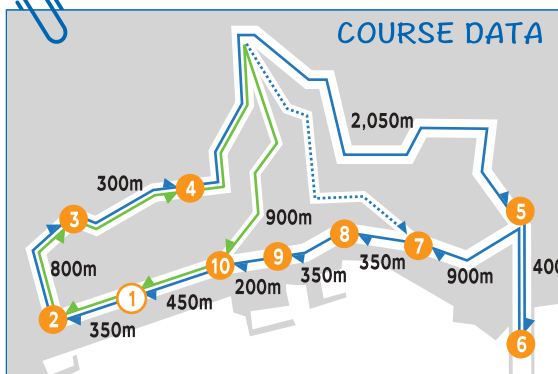
9 鳴門神社

般若姫ゆかりの神社。大晦日の夜に、境内にあった「竜燈松」から火の玉が空に上がったという伝説あり。



6 大島大橋

大島瀬戸にまたがる全長1,020mのトラス橋。海に沿って走る列車の撮影ポイントとして知られる。



エリア
10
神代

岩国領主の吉川氏が領内巡見で通った往還に行くコースです。ものもらいが出てきたときに祈ると治るといわれる石や、みかんの形をしたトイレ、手作りグルメが味わえる売店など、話のネタを仕入れて帰りましょう。

7 神代勘解由屋敷跡

地元で「明神山」と呼ばれている丘陵にあったといわれている。



8 神代の板碑

旧光明寺に立つ自然石に円と種子を刻む。ものもらいが出てきたときに祈ると治るといわれている。

5 大島観光センター

特産品販売所。レストラン併設。



6 みかん形のトイレ

この地区の面白トイレ。ちなみに大島には鯛の形をしたトイレもある。



1 神代地区学習等供用会館



3 神代正八幡宮

鳥居は1693（元禄6）年に吉川広紀が寄進。エソエノキの大木がある。



2 旧神代郵便局

1918（大正7）年に住宅として建てられ、一時郵便局として使われていた。



4 般若姫の碑

般若姫が大島瀬戸で大嵐に遭い、海に身を投げたときに詠んだ辞世の句が記されている。



ロングコース

●距離：約 5,350m ●時間：約 80 分 ●消費カロリー：スロージョギング 約 321kcal
ウォーキング 約 161kcal ※

ショートコース

●距離：約 2,450m ●時間：約 37 分 ●消費カロリー：スロージョギング 約 147kcal
ウォーキング 約 74kcal ※

【Start 地点アクセス】 大島駅から神代浜経由大里行きバスで5分 「中筋橋バス停」下車

エリア
11

伊保庄

お寺や神社、お地蔵さんが点在する地区です。お賽銭を持って参拝しながらめぐれば、思わぬご利益があるかも。かつて塩田だった海沿いのルートでは、潮風を感じながら爽やかに走れますよ。

9 小野の十王堂

江戸時代作だが、明治初年に修理した際、閻魔大王像が寄進され、全部で11体となった。



8 正覚寺

浄土真宗の寺。宝篋印塔は1548（天文17）年作。



7 宗寿院

浄土宗の寺。本堂前の手水鉢は、水を入れるところがハート型。ふちには盃状穴がある。



6 福井の石風呂

古くから民間療法としてして親しまれてきた蒸し風呂の一種。



5 青面金剛

1772（明和9）年建立。60日ごとにめぐってくる庚申の夜に寝ないで祀る風習があったとされる。



4 賀茂神社

伊保庄、相の浦を除く阿日、平生町秋森、小郡の氏神。二の鳥居は市有形文化財。社叢は市天然記念物。



2 小瀬上関往還跡

岩国市小瀬と上関を結ぶ全長15里（約60km）の街道。



3 柳井南小学校

校地の一部はかつて揚浜式塩田で、ここでできた良質の塩は甘露醤油の原料としても使われていた。



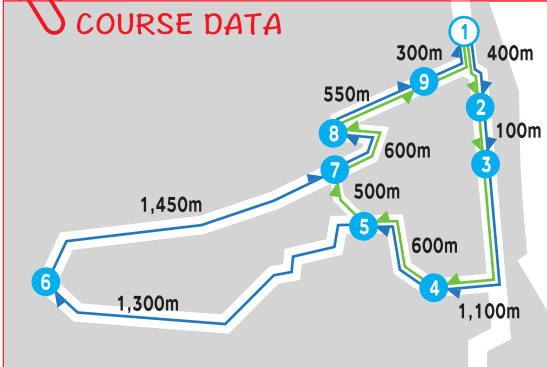
1 伊保庄公民館



Start & Goal ①



COURSE DATA



ロングコース

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ → ①

ショートコース

① ② ③ ④ ⑤ → ⑦ ⑧ ⑨ → ①

エリア

12

阿月

明治維新に貢献した人材が数多く輩出した地区で、彼らに教えを説いた僧月性とのつながりも感じられます。コース上のお寺や史跡をめぐれば、激動の時代の息遣いが聞こえてくるよう。

9

日露戦役凱旋門

阿月の入口にある。柳井津から歩いて帰ってきた兵士が村を挙げて迎えられたといわれている。

えんかく

円覚寺

第二奇兵隊書記であった芥川義天が出生した、浄土真宗の寺。

スタート!

1 阿月公民館

Start & Goal

2 克己堂跡

阿月の領主、浦鞠負が1842(天保13)年につくった学塾。明治維新に貢献した数多くの人材が輩出。

5

赤禰武人屋敷跡

岩国市柱島の生まれ。1863(文久3)年奇兵隊総督に就任。阿月バイパス横の丘に墓がある。

8 無動寺

真言宗の寺。本尊の木造不動明王坐像は県指定有形文化財。

7 白井小助屋敷跡

四境の役大島口の戦いで総督として、戊辰戦争では討幕軍参謀として活躍。

4 西神明宮

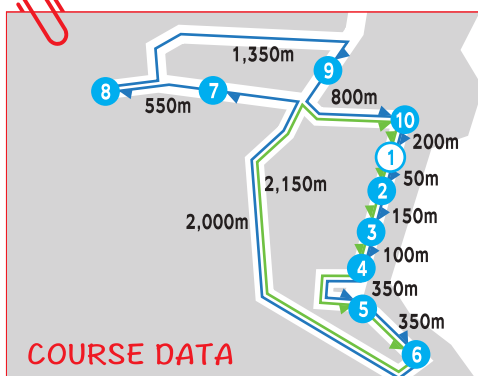
毎年2月11日に神明宮前の砂浜で行われる「阿月神明祭」は、国指定重要無形民俗文化財。

6 世良修蔵屋敷跡

固防大島の掠野生まれ。僧月性の推薦で克己堂に学術。奇兵隊書記や第二奇兵隊の軍監を務めた。

3 秋良貞温生誕地

浦鞠負を補佐した長州藩尊王攘夷運動の先覚者。克己堂の学頭となって、人材の育成に努めた。



ロングコース

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ → ①

●距離: 約 5,900m ●時間: 約 89 分 ●消費カロリー: スロージョギング 約 354kcal
ウォーキング 約 177kcal

ショートコース

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ → ⑩ → ①

●距離: 約 3,350m ●時間: 約 50 分 ●消費カロリー: スロージョギング 約 201kcal
ウォーキング 約 101kcal

【Start 地点アクセス】 柳井駅から宇積・池の浦行きバスで22分「阿月バス停」下車

高血圧対策・糖尿病対策

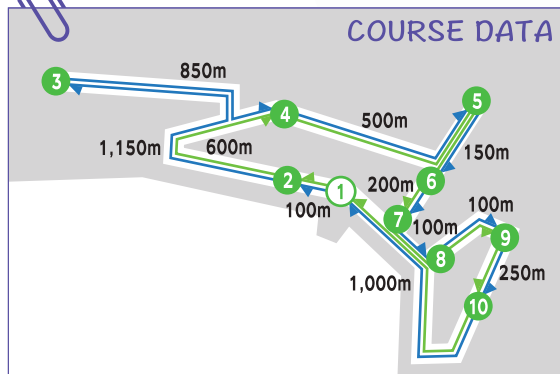
SJpoint!

笑顔を保ちながらできるスロージョギングのようなニコニコペースの運動は、血糖値や血圧を下げる効果があります。メタボや糖尿病、高血圧症をはじめとする生活習慣病対策にもおススメです。

エリア
13

平郡西

平郡島は県内最大の離島で、西側と東側に集落が分かれています。こちらは西側のコース。船で渡って旅気分も満喫できます。海に浮かぶ地での新鮮な空気と美しい景色は、心身ともにリフレッシュしてくれますよ。



ロングコース

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ → ①

●距離: 約 4,400m ●時間: 約 66 分 ●消費カロリー: スロージョギング 約 264kcal
ウォーキング 約 132kcal ※

ショートコース

① ② → ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ → ①

●距離: 約 3,000m ●時間: 約 45 分 ●消費カロリー: スロージョギング 約 180kcal
ウォーキング 約 90kcal ※

【Start 地点アクセス】 柳井港から平郡東港行きフェリーで 1 時間「平郡西港」下船

がん予防

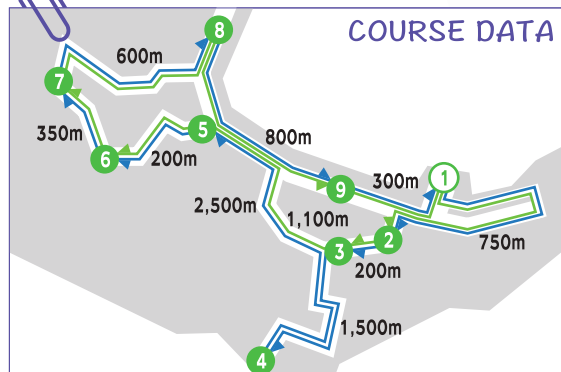
SJpoint!

ニコニコペースの運動は、がん予防にも効果的です。がんというと喫煙や食生活などの影響を思い浮かべる人も多いですが、実は運動不足とがんのなりやすさにも関係があることがわかっています。

エリア
14

平郡東

「平郡三景」のうちの二つ、五十谷三島と大嶽が望める絶景コース。県内最大の離島の東側集落をめぐる。伊予灘に浮かぶ島ならではの雄大な景色は、ここだけのもの。きっと美しい思い出の一周になりますよ。

 **ロングコース**

●距離：約 7,200m ●時間：約 108分 ●消費カロリー：
スロージョギング 約 432kcal
ウォーキング 約 216kcal※

 ショートコース

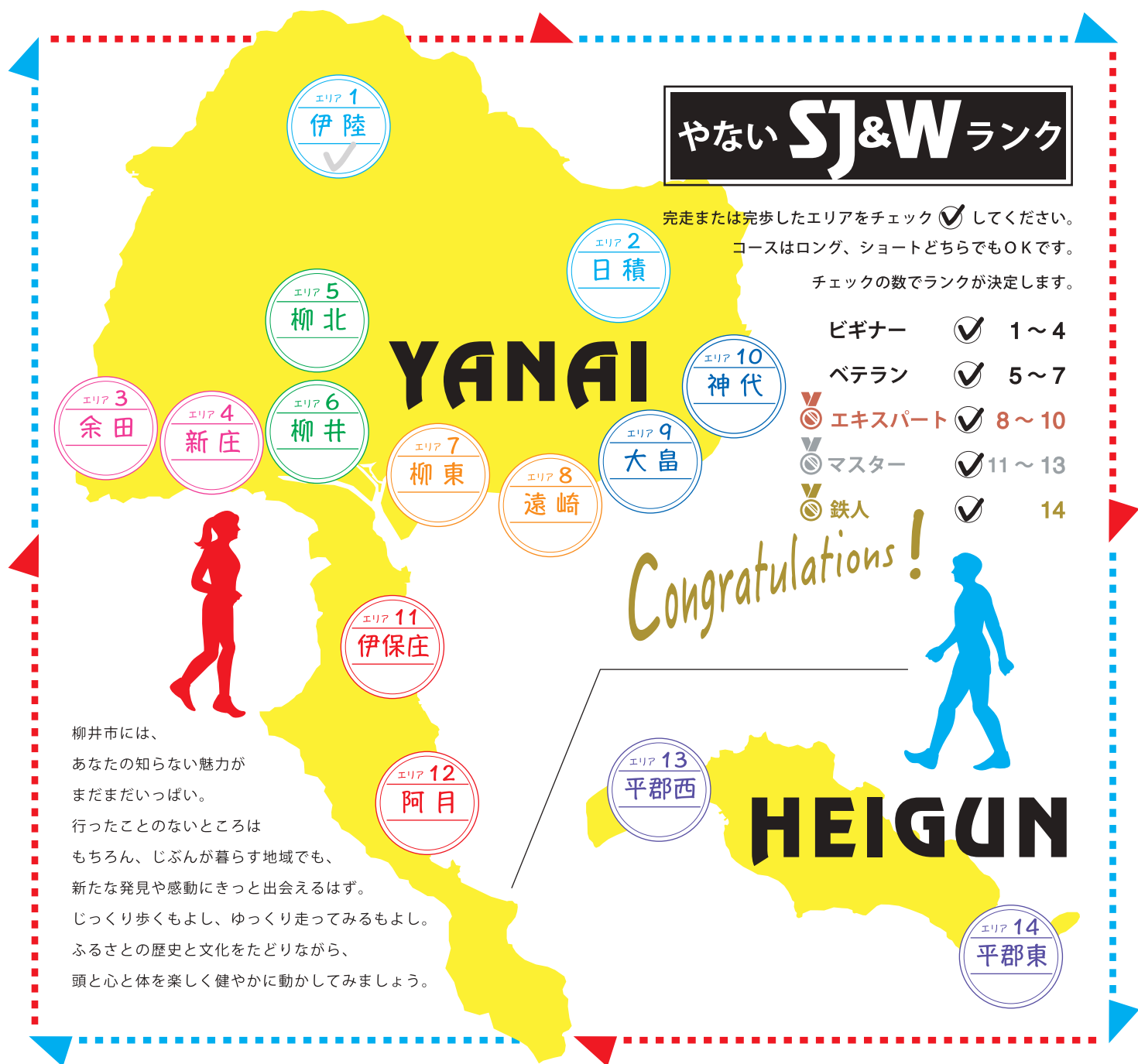
① → ② → ③ → ⑤ → ⑥ → ⑦ → ⑧ → ⑨ → ①

●距離：約 4,300m ●時間：約 65 分 ●消費カロリー：
スロージョギング 約 258kcal
ウォーキング 約 129kcal※

【Start 地点アクセス】 柳井港から平郡東港行きフェリーで1時間40分「平郡東港」下船

AREA MAP

全 14 エリアを制覇しよう！ スロージョギング®& ウォーキング in やない



このパンフレットは宝くじの社会貢献広報事業
(コミュニティ助成事業)の助成金により製作しています。

※ 本文中の時間・消費カロリーは、体重 60kg の人が時速 4km で進んだ場合の参考値です。スロージョギングのおよその消費
カロリー (kcal) は「体重 (kg) × 距離 (km)」で計算できます (ウォーキングの場合はその半分の数値)。
例) 体重 50kg の人が 5 km スロージョギングした場合の消費カロリーは・・・50×5=250kcal (ウォーキング 125kcal)

スロージョギング®は一般社団法人 日本スロージョギング協会®の登録商標です。

<監 修> ●一般社団法人 日本スロージョギング協会 ●柳井につぼん晴れ街道協議会

<参考文献> ●『スロージョギングで人生が変わる』田中宏暁 (2011) 廣経堂出版

●『健康力を上げるスロージョギング』田中宏暁 (2012) カンゼン

●『ランニングする前に読む本：最短で結果を出す科学的トレーニング』田中宏暁 (2017) 講談社

お問い合わせ

柳井市保健センター 〒742-0031 山口県柳井市南町 6 丁目 12-1 TEL 0820-23-1190

2018 (平成 30) 年 3 月製作