

健康は心のふれあいと適度な運動から！

健康ウォーキングマップ

- 道の駅田園コース ●小坂峠コース ●花見山コース ●藤田まちなみコース ●石母田義経弁慶コース ●阿津賀志山コース ●運動公園森山コース
- 阿武隈川コース ●塚野目コース ●阿津賀志山周遊・貝田宿コース ●大木戸・御滝神社コース ●西大枝・御滝神社コース ●川内滝川コース



歩く前に

暑い時期

- ・炎天下を避ける。
- ・なるべく日陰を歩く。
- ・水分補給をよりこまめに行う。



寒い時期

- ・厚着をし、寒さを防ぐ。
(特に手袋はしっかりとめる)
- ・朝や夜などの寒い時間帯には歩かない。
- ・準備運動を念入りに行う。



ウォーキングの前後に ストレッチを!

①全身

両足を肩幅に開いて立ち、全身の伸びをするつもりで上半身を伸ばす。

②体側

腕をひっぱるようにしながら上体も一緒に倒す。

③上腕と肩

ひじをつかんで頭の後方にゆっくりと引き、上腕と体側を伸ばす。

④上腕と肩

背すじを伸ばし、手を水平に伸ばしてゆっくり引く。

⑤もも裏側

両足を肩幅に開いた姿勢から上体を前に倒す。

⑥ふくらはぎ

足を前後に開き、後ろ足のかかとが浮かないように注意。

⑦もも

かかとをお尻につけるようにしながら太もも前部を伸ばす。

⑧腰

上半身と下半身を逆方向にねじるようにして腰をひねる。

歩き終わったら

- ・整理運動を行う。
- ・汗をしっかりとふき取る。



最後に

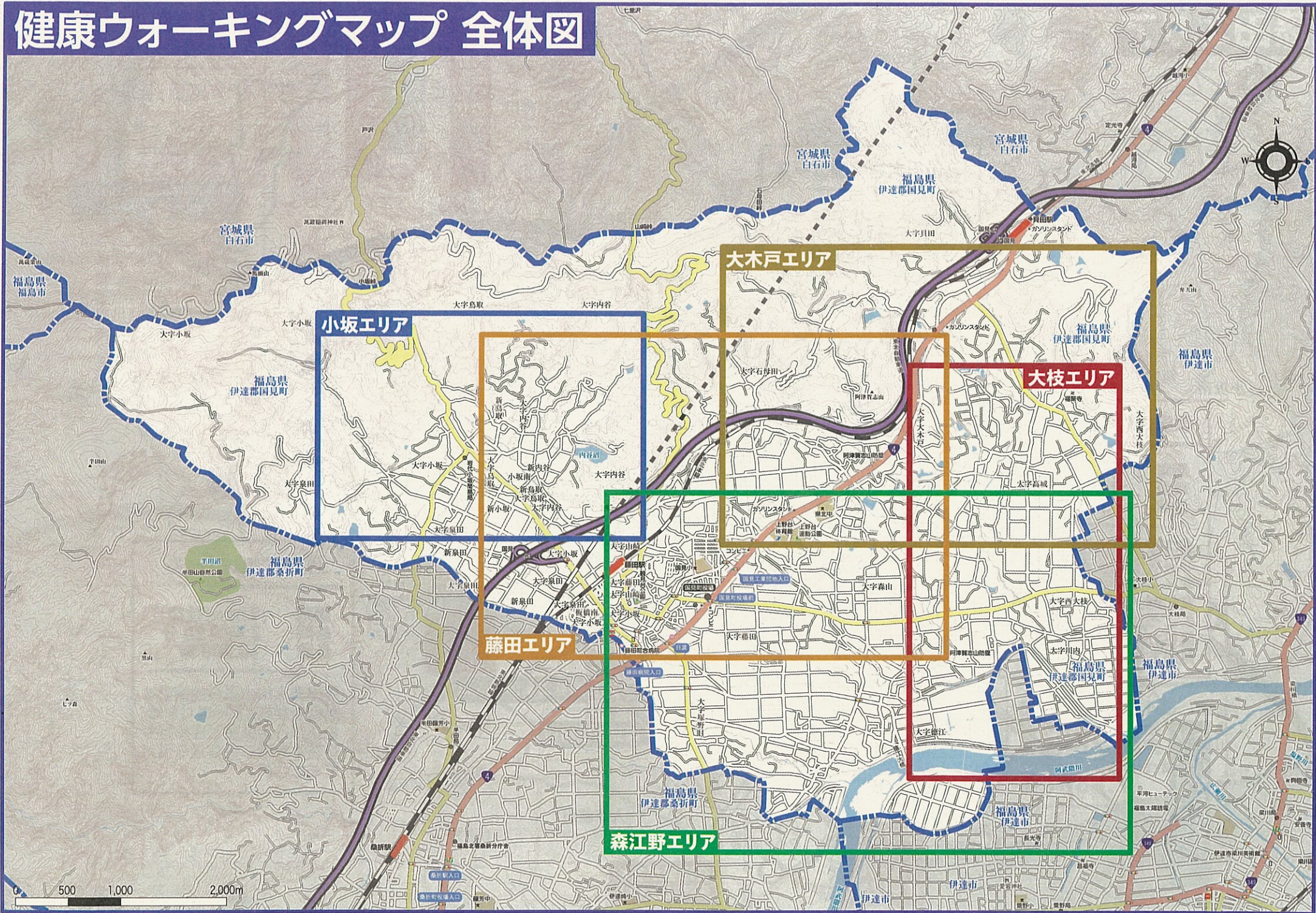
ウォーキングは継続と楽しむことが大事です。
無理にコースに従う事はありません。
自分のペースで、歩く距離や時間を変えましょう。
そして、健康な体をつくっていきましょう。
また、車の往来の激しい場所や起伏のある道路、川沿いのコースもありますので、自分で安全を確認してから歩いてください。

この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の50万分1地方図、2万5千分1地形図及び電子地形図25000を使用した。(承認番号 平29情使、第444-030号)

発行: 国見町保健福祉課

住所: 福島県伊達郡国見町大字藤田字一丁田二1番7 国見町役場内 電話番号: 024-585-2785

健康ウォーキングマップ 全体図





小坂峠コース

距離 5.6km
時間 1時間30分
歩数 7,600歩

旧羽州街道小坂峠のコースです。高低差が約150mあります。景色を楽しみながらゆっくり歩いてください。

花見山コース

距離 4.0km
時間 1時間10分
歩数 7,100歩

町を一望する絶景と季節の花がみどころです。由緒ある神社仏閣も魅力的。とくに国登録有形文化財の石蔵は必見です！

季節によりクマ注意！
鈴等の準備

春は果樹の花が
きれいです
眺望も楽しめます

交通量が
多く
車等に
注意！

勾配が
急になる
ので注意！

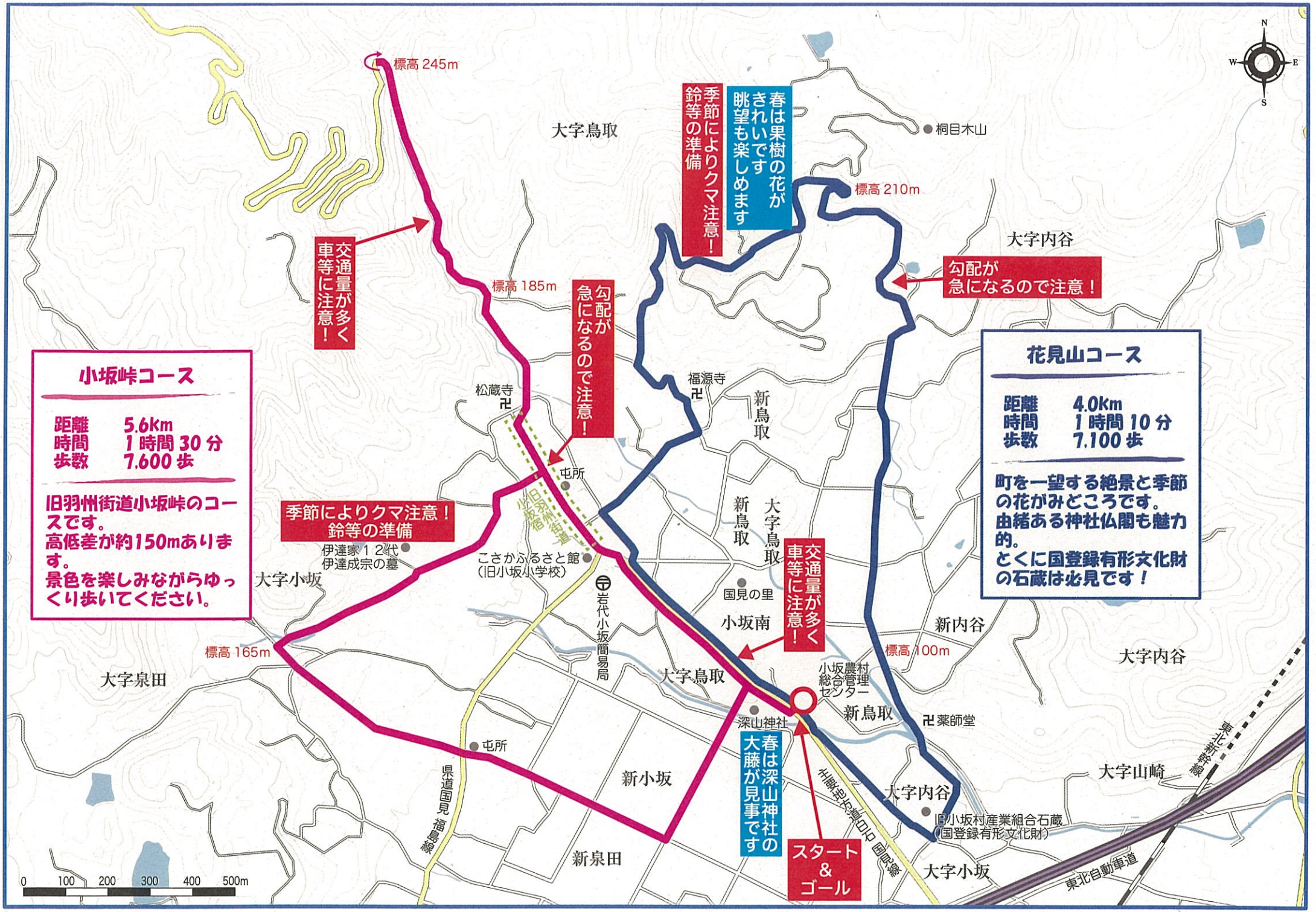
勾配が
急になる
ので注意！

季節によりクマ注意！
鈴等の準備

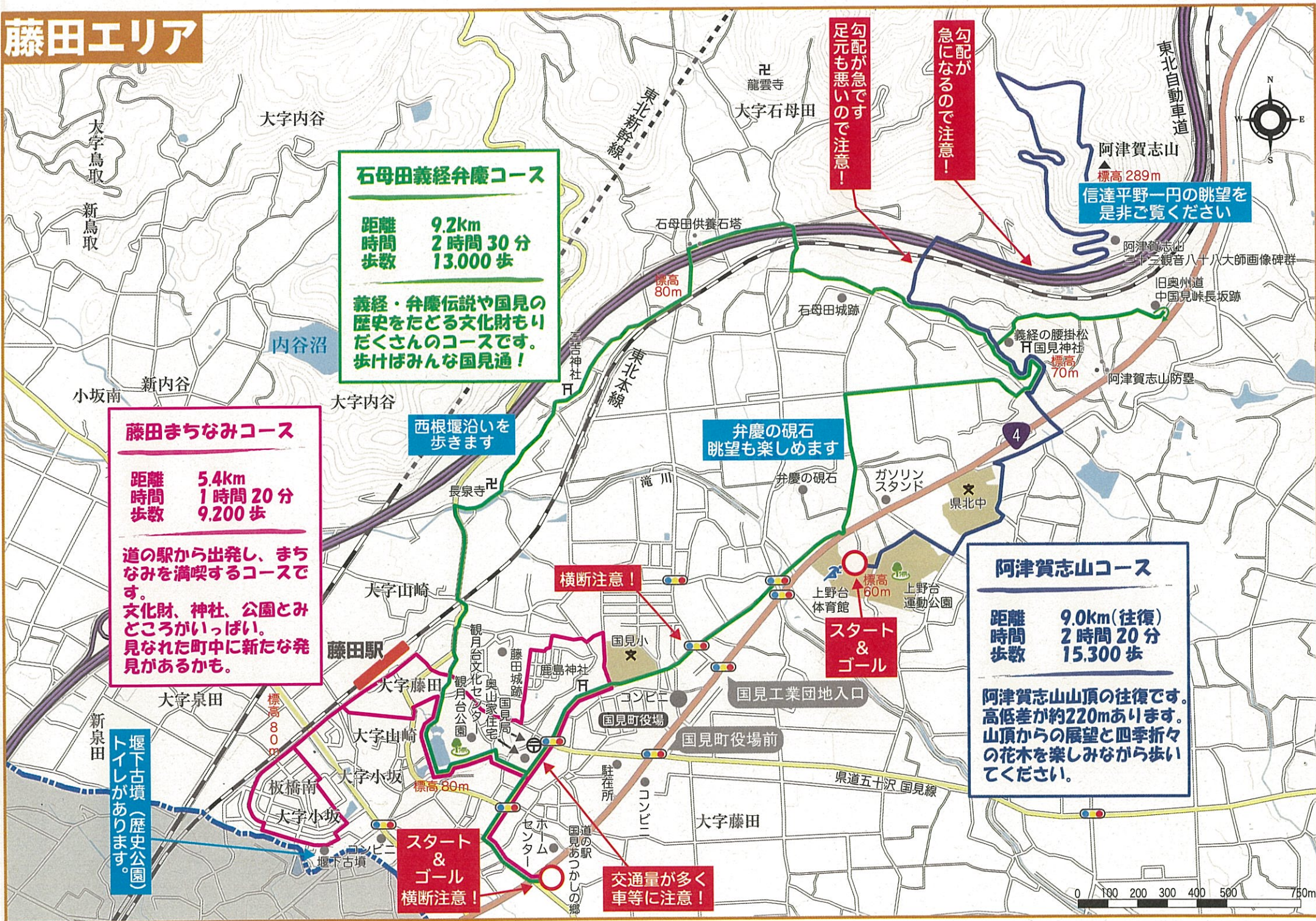
交通量が
多く
車等に
注意！

春は深山神社の
大藤が見事です

スタート
&
ゴール



藤田エリア



石母田義経弁慶コース

距離 9.2km
時間 2時間30分
歩数 13,000歩

義経・弁慶伝説や国見の歴史をたどる文化財もたくさんあるコースです。歩けばみんな国見通！

藤田まちなみコース

距離 5.4km
時間 1時間20分
歩数 9,200歩

道の駅から出発し、まちなみを満喫するコースです。文化財、神社、公園とみどころがいっぱい。見なれた町中に新たな発見があるかも。

阿津賀志山コース

距離 9.0km(往復)
時間 2時間20分
歩数 15,300歩

阿津賀志山山頂の往復です。高低差が約220mあります。山頂からの展望と四季折々の花木を楽しみながら歩いてください。

勾配が急です
足元も悪いので注意！

勾配が急になるので注意！

阿津賀志山 標高289m
信達平野一円の眺望を是非ご覧ください

西根堰沿いを歩きます

弁慶の硯石 眺望も楽しめます

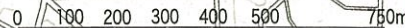
横断注意！

スタート & ゴール

スタート & ゴール 横断注意！

交通量が多く車等に注意！

堰下古墳(歴史公園) トイレがあります。



森江野エリア

道の駅・田園コース

距離 4.4km
時間 1時間 20分
歩数 7,500歩

道の駅から田園地帯を巡るコースです。四季折々の田園と、阿津賀志山の風景が見事。神社や古墳も必見です。

スタート
ゴール

塚野目コース

距離 4.6km
時間 1時間 10分
歩数 6,600歩

田園地帯を巡るのどかで歩きやすいコースです。数多くの文化財や遺跡があります。

スタート
ゴール

運動公園森山コース

距離 5.6km
時間 1時間 20分
歩数 7,400歩

田園地帯と上野台運動公園を巡るコースです。森山第4号墳で、古代の国見に思いをはせてみましょう。

阿武隈川コース

距離 6.0km
時間 1時間 30分
歩数 7,800歩

阿武隈川の堤防歩きが楽しめるコースです。阿津賀志山防塁と、春には桃の花、夏には中尊寺蓮の花が綺麗です。

夏は蓮の花が
楽しめます

阿津賀志山防塁を
ご覧いただけます

春は桃の花が
楽しめます

交通量が多く
車等に注意!

堤防の上を歩く広々としたコースです

大木戸エリア

阿津賀志山周遊・貝田宿コース

距離 10.3km
時間 2時間 30分
歩数 15,500歩

阿津賀志山をめぐり、貝田宿を歩くコースです。春は阿津賀志山のカタクリが楽しめます。高低差が約220mありますので足腰に自信がある方にお勧めします。

季節によりクマ注意！
鈴等の準備

春はカタクリが
咲きます

勾配が
続きます

貝田宿 歴史のまちなみ
歩きが楽しめます

大字石母田

阿津賀志山
標高289m
信達平野一円の眺望を
お楽しみください

勾配が急です
足元も悪いので注意

義経の腰掛松
田園風景が望めます

岩淵遺跡 縄文時代の
竪穴式住居があります

御滝神社 (御滝公園)
トイレがあります

大木戸・御滝神社コース

距離 6.3km
時間 1時間 30分
歩数 10,000歩

歴史館をスタートし、遺跡や神社仏閣を巡ります。御滝神社・三常院・福聚寺をたどるルートは特に魅力的です。

スタート
ゴール



ガソリンスタンド

県北中

上野台
体育館

上野台
運動公園

大字森山

安養寺

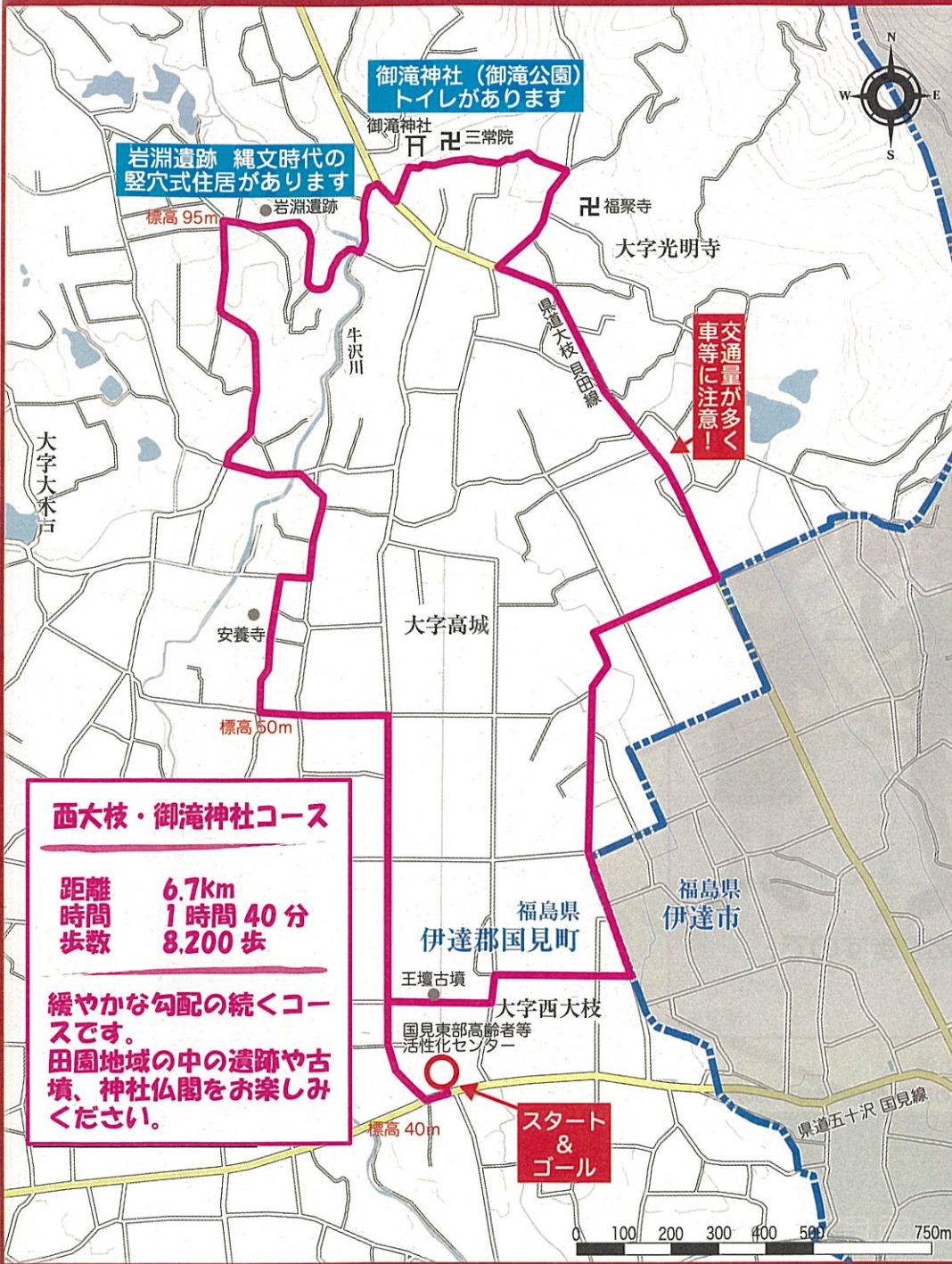
大字高城

福島県
伊達郡国見町

福島県
伊達市

0 100 200 300 400 500 750m

大枝エリア:西大枝・御滝神社コース



大枝エリア:川内滝川コース

