

くらぶち 気ままにウォーキング



Walking Map



ウォーキングではじまる健康づくり



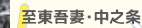
気ままに
歩いて再発見



倉渚地域スポーツ振興会

全体マップ

✧ うつろう季節の風景も楽しんで！



倉渚地域で気ままに
ウォーキングしてみよう。
倉渚地域をより深く
知ろきかけにむなすよ！」



contents

- 01- 全体マップ
- 03- ウォーキングではじめる健康づくり
- 04- さあ！ウォーキングははじめよう
- 05- ウォーキングマップについて
- 06- ウォーキング記録表

- 07- 第1区 [田園景観コース・史跡散策コース]
09- 第2区 [三ノ倉歴史コース]
11- 第3区 [水沼歴史コース・せせらぎコース]
13- 第4区 [やまあいコース・
蘭津コース・烏川コース]
15- 第5区 [岩氷清流コース]
17- 第6区 [権田歴史コース]



水分補給
忘れずに!

凡例

 トイレ

P 駐車場

十 道し

名所旧

亦 神社

公民

 道祖神

 バス停

 コン

二 商店な

ガソリンスタンド



2km

4km
I

ウォーキングではじめる健康づくり

ウォーキングはいつでも、どこでも、自分のペースでできるスポーツです。時間をかけて歩くことで、有酸素運動が手軽にできます。倉洲地域の豊かな自然や歴史的遺産を巡る、楽しいウォーキングをはじめませんか。

ウォーキングの効果

- ・運動不足の解消 [エネルギー消費量が増加し、健康目的の運動として効果的]
- ・生活習慣病予防 [血糖値や血圧を下げる効果がある]
- ・ストレス発散 [精神的な落ち着きが得られる「セロトニン」が脳内に分泌。気分転換につながる]
- ・心肺機能の維持・改善 [心筋が鍛えられ血流が促進される]

健康に歩くためのポイント

- ・1日8,000歩を目安にする。
- ・正しいフォームで歩く。



注意事項

- ・自分の体調や体力に合わせてマイペースで歩きましょう。
- ・運動の制限のある方は医師に相談しましょう。
- ・天候が悪い時は中止しましょう。
- ・ウォーキングの前には準備運動と整理運動を行いましょう。
- ・適度な水分補給を心がけましょう。



さあ！ウォーキングをはじめよう

持ち物

【帽子・サングラス】直射日光を避けるための必需品

【水分】お茶や水で良いですが、汗をかいた時はスポーツドリンク等で水分・塩分を補給。

【歩数計】達成感を感じるには記録することが大事

【ビニールシート】休憩時に役立つ

【リュック】荷物を入れて両手はフリーに



靴の選び方



準備運動

ウォームアップ

血液の循環を促し、体の柔軟性を高め、動きをスムーズにする動きがあります。ケガの予防にも役立ちます。



ウォーキングマップについて

倉洲地域には地域の魅力が詰まった8つのウォーキングコース、「てくてくマップ」があります。本マップでは、そのコースを推奨コースとして距離や時間といった基本情報に加え、見どころなどを紹介します。

コースの特徴



ウォーキングマップの利用にあたって

このウォーキングマップにはスタートもゴールもありません。推奨コースはありますが、そのコースに限らず、各自で自由にコースを設定してください。自分だけのウォーキングコースをつくってみるのも楽しいです。

マップの注意点

- ・マップ上に示す道は、坂道や未舗装の道などがあります。ご自身に合わせて無理のない、安全なウォーキングを心がけましょう。
- ・見どころは私有地もありますので、節度を守ってご覧ください。
- ・場所によっては野生動物に遭遇する可能性がありますので、音が鳴るものなどを携帯しましょう。



くらぶち気ままにウォーキング マナールール五か条

- 1 交通ルールを守って右側通行、または歩道を歩く
- 2 水分は適度に補給する
- 3 見どころは節度を守って見学する
- 4 絶対に無理はしない
- 5 駐車場は譲り合いの精神で



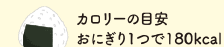
ウォーキング記録表

コース	年月日	天気	時間	消費カロリー	歩数
1.田園景観コース・史跡散策コース	. /				
2.三ノ倉歴史コース	. /				
3.水沼歴史コース・せせらぎコース	. /				
4.やまあいコース・蘭津コース・烏川コース	. /				
5.岩氷清流コース	. /				
6.権田歴史コース	. /				

ウォーキングの豆知識

- ・一日の歩数の目標値 **8,000歩を目指そう！**

国が示す「21世紀における第二次国民健康づくり運動(健康日本21(第二次))」においては、20～64歳の1日の歩数の平均値を男性9,000歩、女性8,500歩とすることを目指しています。



- ・エネルギー消費量の計算方法

$$\text{エネルギー消費量(kcal)} = \text{METs(メッツ)} \times \text{体重} \times \text{時間} \times 1.05$$

METsとは運動の強度を示す単位でウォーキングは3METsの運動強度として計算します。

例えば、体重50kgの人が60分のウォーキングを行ったときの消費カロリーを計算すると、「 $3(\text{METs}) \times 50(\text{kg}) \times 1(\text{h}) \times 1.05 = \text{約}157\text{kcal}$ 」となります。

- ・プラス10分のウォーキング

国は、1日あたり「プラス10分」のウォーキングを推奨しています。日本人の歩く量(歩数)は、年々減少傾向にあり、平成28年の厚生労働省の調査によると、日本人の1日あたりの平均歩数は、成人男性が「6984歩」、成人女性が「6029歩」となっています。

そこで1日10分歩く量を増やすと、おおよそ「1000歩」前後になり、目標値に近づきます。まずは今よりも身体を動かす時間を増やすことを習慣づけましょう。

第1区

田園景観コース

史跡散策コース



平坦



歴史巡り



景観

1 藤鶴姫墓所



箕輪城主長野業政の妻で、戦国時代武田軍の追手から逃れられず、この地で自害した。

見どころ

2 綱取観音



西上州三十四札所の二十番目。田に囲まれる綱取観音堂は、春から秋にかけて多くの写真愛好家が訪れる。

見どころ

3 祐全寺



生き仏を入れたまま埋葬したとされる、高さ約1.2m、幅0.8mの宮形の石塔（行人塚）がある寺。

見どころ

4 権田栗毛終焉の地



1184年の源平合戦、一ノ谷の戦いで活躍した、源義経の武将、熊谷次郎直実の愛馬、権田栗毛が故郷に戻り息を引き取った地。

見どころ

1 藤鶴姫墓所
(箕輪城主夫人の墓)

綱取観音のあたりは田園の景観がとて素晴らしいです！

2 綱取観音
(上野国観音20番
三ノ倉観音堂)

菜の花

祐全寺

旧造り酒屋

権田栗毛
終焉の地

相吉橋

春には咲き誇る
桜並木が見られます。

桜並木

田園景観コース

消費カロリー: 130kcal
歩数: 約3100歩
距離: 約2450m
時間: 約45分

田園景観コースは三ノ倉歴史コース内の三ノ倉会館駐車場を利用ください。三ノ倉会館→藤鶴姫墓所まで約1km、約15分です。



石上のしん寺跡

第1区公民館 P 消防第1分団

榛名山座主の森

景観石垣追川邸

石上神社

そば処やまなか

史跡散策コース

消費カロリー: 180kcal
歩数: 約4300歩
距離: 約3400m
時間: 約1時間

5 榛名山座主の森



「座主」とは南北朝時代、この地を治めていた役職のことで、藤原道長の後裔、快尊、忠尊、快承の墓とされる塚。

見どころ

6 石上神社



青い棒状の石(石棒)を祀り、八世紀頃、武器づくりで朝廷に仕えた豪族、石上部(イソノカミベ)が信仰した神社。

見どころ

7 落合の道祖神



浮世絵を思わせるような夫婦和合の姿を見せる特異な道祖神として全国的にも有名。

見どころ

8 僧戒定の供養塔



真言宗豊山派、東京都中野区宝仙寺第40代の住職。英才で「二十唯識帳秘録二巻」をはじめ多くの名著がある。

見どころ

三ノ倉歴史コース



平坦



神社仏閣



景観

1 しんめいくつ
神明宮

慶長年間(1600年前後)頃創建。本社は伊勢神宮。境内にある五体の道祖神の一つは天孫降臨形で倉渚地域の代表作。

0.9km

2 ぜんとういん
全透院

1489年開基。曹洞宗。本堂西の地蔵堂は細かな彫刻が施され一見の価値がある。赤穂浪士堀部安兵衛ゆかりの地としても知られる。

0.3km

3 水神様



1953年、昔から湧水が豊富なこの地でいち早く水道事業を手掛けたことを伝える記念碑。現在もその湧水で幻魚イトウの泳ぐ池が近くにある。

0.8km

4 小栗公顕彰慰霊碑



1868年、幕府の役職罷免後、江戸から戻った小栗忠順を明治新政府軍が無実の罪で斬首。その死を悼む地域住民が1932年に建立。

見どころ

見どころ

見どころ

見どころ

大谷戸道祖神

坂下道祖神

4 小栗公顕彰
慰霊碑

中郷道祖神

第3区公民館

水沼弥生時代住居跡 蓮華院

下水沼道祖神

神明宮の道祖神

全透院の桜

小栗上野介忠順って誰?

江戸末期、幕府の重鎮として外国奉行や幕府定奉行などの要職に就く。造船所の建言を以てガス灯・郵便制度・新聞発行を提唱するなど「明治の近代化には小栗の敷いたレールの上になされた」といわれる業績を残す。

くらぶち道祖神公園

消防分署

三ノ倉駐在所

倉渚郵便局

倉渚郵便局前

野呂医院

矢口歯科医院

水神様

全透院

三ノ倉会館

消防第2分団

居酒屋みやこ



三ノ倉歴史コース

消費カロリー:180kcal

歩数:約4300歩

距離:約3400m

時間:約1時間

桜の名所として知られています。

ビューポイント
田園が広がる風景が美しい!!ビューポイント!!
田園の景観が
とても良いです!

0 100m 200m

神明宮道祖神

1 神明宮

藤鶴姫墓所

水沼歴史コース

せせらぎコース



坂道



道祖神



歴史通り

せせらぎコース

消費カロリー: 210kcal
歩数: 約5000歩
距離: 約4000m
時間: 約1時間15分

水沼歴史コース

消費カロリー: 230kcal
歩数: 約5500歩
距離: 約4400m
時間: 約1時間20分



1 小栗公顕彰慰霊碑



1868年、幕府の役職罷免後、江戸から戻った小栗上野介忠順を明治新政府軍が無実の罪で斬首。その死を悼む地域住民が1932年に建立。

0.2km

2 蓮華院



1353年創立。真言宗。開山は元俊大和尚。河童伝説が残る倉渕地域において、全国でも珍しい河童焰魔様が鎮座する。

3 水沼神社



武神、経津主神(フツシノカミ)を祀る古社。毎年十月、秋の宵祭りで獅子舞が奉納される。本殿裏には多数の石祠や道祖神がある。

1.4km

4 相間川温泉ふれあい館



体の芯まで温まると評判で、時間、天候によって色が変わる、効能豊かな茶褐色の天然温泉。日帰り、宿泊どちらも可能。

11

観光プラス情報

くらぶちこども天文台

30cm反射式望遠鏡をはじめ、太陽が観察できる屈折望遠鏡を備えた天文台。話し上手な解説員が皆さんの質問に何でも答える。※利用料無料

5 倉渕せせらぎ公園



相間川のほとりにある各種遊具がそろった自然に囲まれた公園。県内最大級のローラースライダーが自慢。

1.2km

12



岩氷清流コース



平坦



くつろぎ



神社仏閣



角落山大権現の大鳥居

1 ホタルの里親水公園

見どころ



毎年初夏になると無数の蛍が舞う幻想的な光景が見られる。地元有志の「倉淵ぼたるの会」が大切に環境保全に努めている。

1.1km

2 角落山大権現の大鳥居

見どころ



鳥川を利用して江戸城修復の御用材を搬出していた際、流れない御用材があるのを角落山の角落大権現(天狗を奉祀)の祟りとして大鳥居を奉納した。

0.3km

3 イボ石

見どころ



東善寺から川田橋を渡った左下の田んぼの中にある大石で、この石の窪みに溜まった水をを疣(イボ)につけるとたちまちに癒えるといわれていた。

0.5km

4 浅間神社

見どころ



富士山が御神体のため周辺の地名は富士山と呼ぶ。「大明神山の砦」と呼ぶ、戦国時代の狼煙台があるほか、百体の青面金剛像を刻んだ庚申塔がある。

0 200m 400m



権田歴史コース



権田歴史コース

消費カロリー: 210kcal
歩数: 約5000歩
全長: 約4000m
時間: 約1時間15分

① 椿名神社



椿名神社は温泉の神、元湯彦命が東国平定の際に社を建てたとされる。昔、紙の人形を身体にこすり、病魔災難をつけて烏川に流した行事があった。

見どころ

◆0.4km

② 子守地蔵尊

火防、盗難除け、安産、子育てにご利益がある地蔵尊は、昔売り払われたことがあり、権田の人々の夢枕に立ち「権田に帰りたい」と訴えたという逸話がある。



見どころ

◆③
0.3km

この先様通り

権田栗毛生誕の地

塚越上道祖神

塚越下道祖神

明神橋

倉淵小学校

権田

腹切石

浅間神社

鳥川

川田橋

イボ石

権田郵便局

権田駐在所

子守地蔵尊

第6区公民館

消防団第6分団

くらぶちこども園

倉淵体育館

倉淵グラウンド

観音山小栗邸屋敷跡

観音清水

岩窟観音堂

至草津
牧野酒造

長井石器時代住居跡 ④



浅間山が見える

上ノ久保中道祖神

鉄火道祖神

花輪上道祖神

花輪下道祖神

子守地蔵尊

第6区公民館

消防団第6分団

くらぶちこども園

倉淵体育館

倉淵グラウンド

観音山小栗邸屋敷跡

観音清水

岩窟観音堂

至高崎市街

③ 東善寺

見どころ



寛永十年(1633年)、宮原の坊庵から現在の場所に移転した。幕末の幕臣小栗上野介忠順に縁のある寺として現在も小栗の功績を伝える。

◆1.4km

④ 長井石器時代住居跡

見どころ



昭和28年開田作業中に発見された敷石住居跡。出土品には肩部に六個の環状把手がある高さ12cmのつぼ形の完全な土器(堀之内式)や黒曜石の剥片などが出土した。

倉淵の道祖神

倉淵地域には100体以上の道祖神があちこちに点在するよ。旅をする人の安全を守る神として信仰されたんだ。マップで紹介されていない道祖神もあるから、道祖神を探しながらウォーキングするのも楽しいよ。



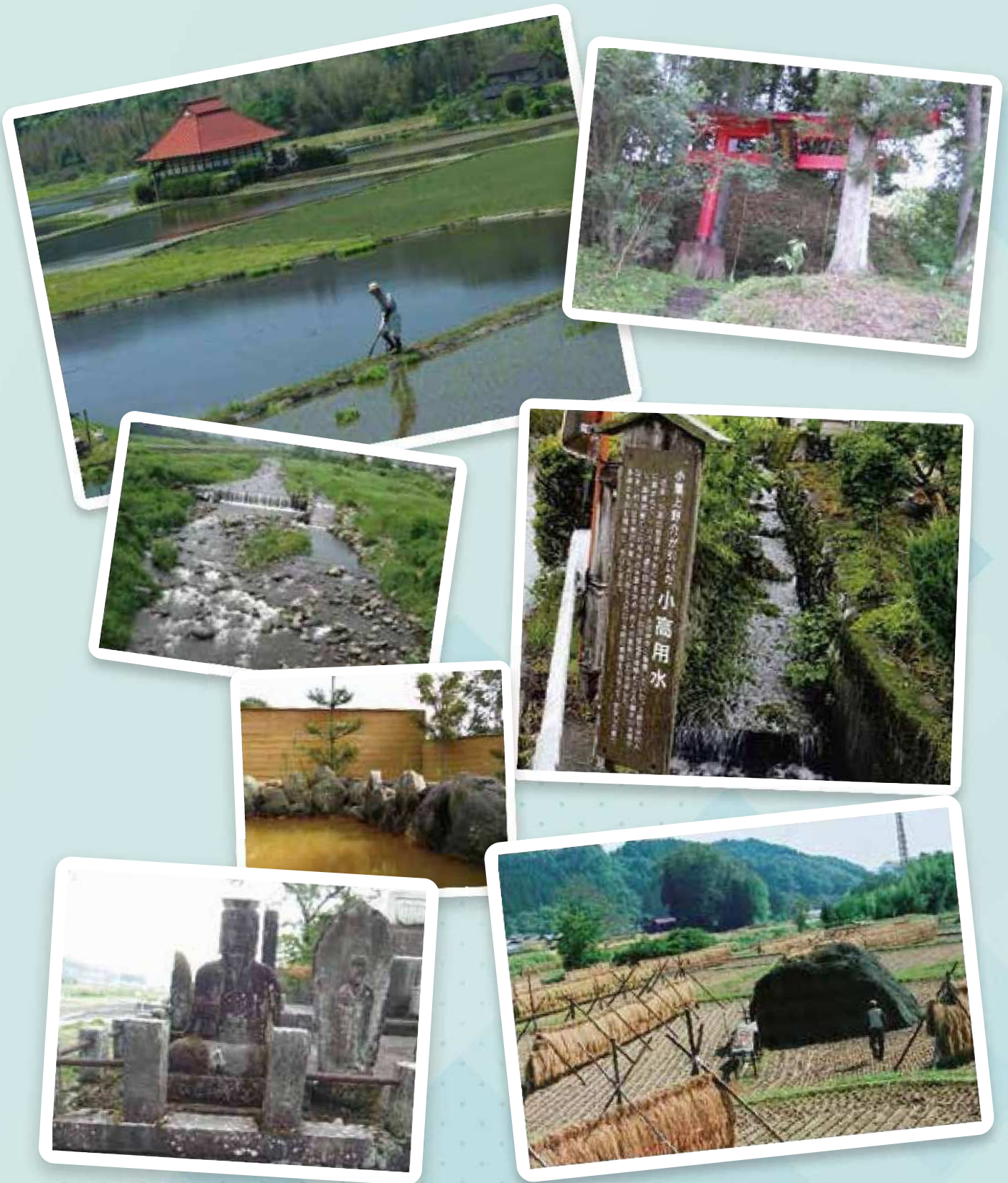
河童伝説

倉淵には

河童にまつわる伝承がたくさんあるよ。河童がいたずらのお詫びに膳碗を置いたとされる膳棚石。水沼蓮華院にある河童畑。椿名神社の裏の池にいた金魚に化ける河童。鳥川の河童の特徴は、背丈が40cmくらいで頭は平ら、大きな猫のような顔つきに、体の色は黒と赤で毛が生えていたみたいだよ。



0 200m 400m



くらぶち 気ままにウォーキング

編集・発行

倉渚地域スポーツ振興会

〒370-3492 群馬県高崎市倉渚町三ノ倉303

tel.027-378-4531

令和6年(2024)3月発行