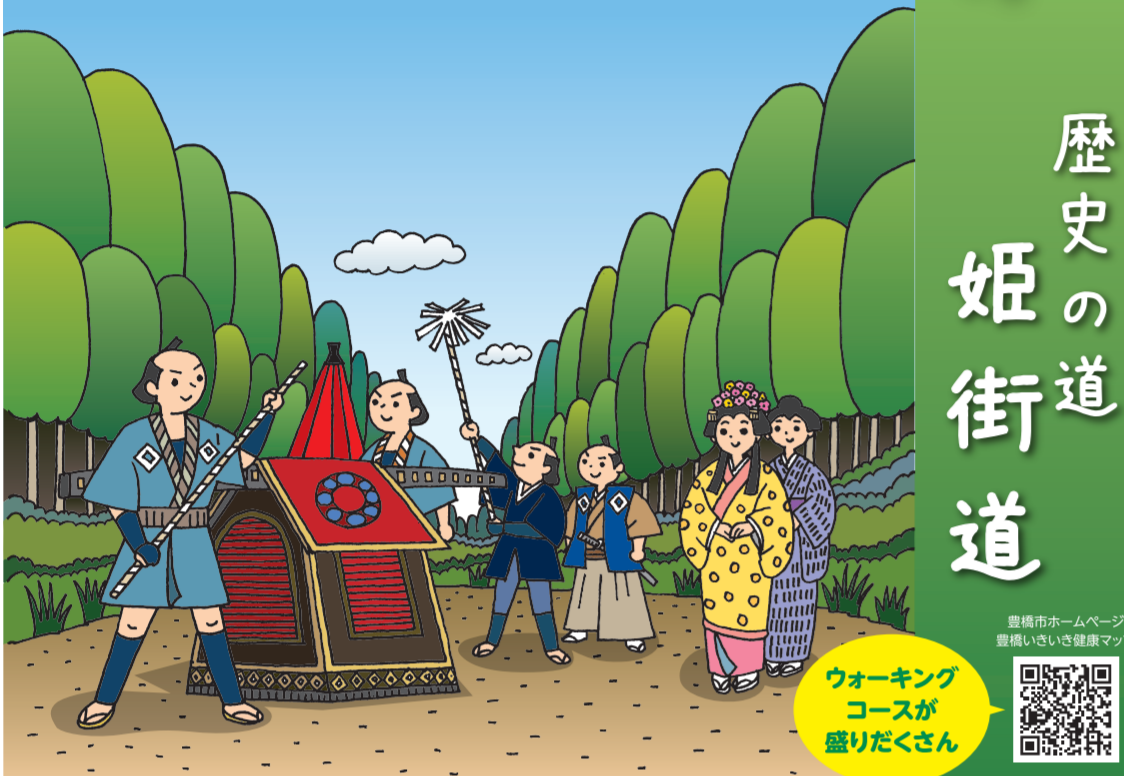


高 山 ウォーキング マップ



歴史の道
姫街道

ウォーキングコースが盛りだくさん

A コース

町内を巡る4コース 約3.1~3.7km

初級・中級コース
高山校区の皆さんが気軽に取り組める健康増進型の約3kmのコース。皆さんの家からお好きな時に自由に歩いてください。

- 1 自由ヶ丘・サンヒルコース
- 2 中村・藤敷コース
- 3 市場・月ヶ谷コース
- 4 湯巻・長彦コース

B コース

ホテルの里せコース 約4.0km

中級者向けコース
5月末から6月末にかけて、高山川、長彦川（神田川）を中心にホテルの乱舞がみられ、「ホテルの里せ」を堪能できるコースです。

<取組紹介>
高山小学校では、環境教育もかねて平成8年度からホテルの育成・放流活動を行っています。自然のホテルを採集して産卵させ、孵化した幼虫を育てて放流しています。餌となる「かわいな」も川で採集し育てています。

この活動は、高山小学校の4年生が中心となっていますが、ホテル観察会など校内全体で保護活動をすすめています。

C コース

姫街道・浅間神社コース 約7.0km

上級者向けコース
歴史街道の姫街道、浅間神社を巡る自然歩道を歩きます。姫街道は東海道の見付宿（静岡県磐田市）から市野宿、気賀宿、三ヶ日宿等浜名湖の北岸を迂回、三河と遠江の国境である本坂峠を越して高山宿、御油宿（豊川市）へ至る街道。正式名は、本坂道（本坂道）といいます。

享保14年（1729年）には清国より8代将軍吉宗に献上された象が通行しています。高山宿には幕末の頃、1軒の本陣と11軒の旅籠がありました。

現在でも街道沿いの石垣、門、蔵などや宿場の西には秋葉山常夜灯が残り、現在も毎日灯明され、当時の面影をしのぶことができます。

ウォーキングをはじめる前に 体調チェック

体調が悪いときに運動を行うと、症状がさらに悪化します。運動前や運動中にこのような状況があれば運動を中止しましょう。また、持病や体の不調がある方は、まずは医師に相談しましょう。

- 風邪、熱がある
- 睡眠不足
- めまい
- 二日酔い
- 気分がのらない
- 全身がだるい
- 下痢
- 朝食抜き
- 吐き気
- 頭痛
- 冷や汗
- 激しい息切れ
- 胸が痛い
- 足の関節の痛みがひどい

夏・冬はこんなことに注意しましょう!!

夏期

熱中症、脱水症に注意

- こまめに水分補給
- 高温時は避ける
- 帽子を着用し、直射日光を避ける

冬期

寒さ、凍結に注意

- しっかりと防寒
- 凍結している道路は転倒に気を付ける

靴選びのポイント

- 圧迫されない靴紐
- 重さ・軽いもの
- 大きさ・かかとがピッタリ
- つま先はゆったり
- 靴底・フッoshン性がある
- 柔軟性がある
- 滑らない

正しいウォーキングの仕方

視線はやや遠くを見てあごをひく

肘を軽く曲げる

胸を張り、背筋を伸ばす

膝を伸ばしてかかどから着地し、つま先で地面をけて前進する

歩幅は普段より広く、リズムカルに

大切な準備運動と整理運動

長時間歩く時は、ケガや事故防止のために「準備運動」をしましょう。終了後は、疲労回復を促進させるために「整理運動」を忘れずに。

アキレス腱、ふくらはぎを伸ばす

ふともも（前面）を伸ばす

足の裏側を伸ばす

股関節を伸ばす

肩、体の側面を伸ばす

足首を回す

手や足をこきざみに振る

足をマッサージする

姫街道・浅間神社コース

コースの概要

校区市民館をスタートして高山宿本陣前を通り、旧姫街道（豊橋自然歩道）を行く約7kmのコースです。険しい登り、下りが連続する箇所も様々あり、足元もよくないので十分注意してください。

START

高山校区市民館

- 高山宿 本陣
- 旧姫街道（旧姫街道）
- 高山不動滝
- 分岐点
- 高山 一里塚
- 弘法水
- 本坂峠
- 頭浅間（トイリ）
- 腰浅間（トイリ）
- 蛇穴

GOAL

高山校区市民館

姫街道・浅間神社コース

歩行距離 約7km
歩数目安 11,000歩
歩行時間 約3時間

注意

- 豊橋自然歩道は自然を活かして設置された山道であり、歩きやすく整備された山道と同等の整備を備えるお気をつけてください。
- 豊橋自然歩道を歩く際には、市のホームページにて最新情報と登山前の確認事項（登山許可申請書）を確認してください。
- 日陰の樹下、木の陰の気温を測ることで、実際の気温を把握してください。
- ウォーキングシューズは、足裏の厚みが減ります。
- 下山後は足や膝が痛くなる可能性があります。

富士社（足浅間）

原川社（腰浅間）

大山社（頭浅間）

本坂峠

豊橋自然歩道案内板

弘法水

蛇穴

高山一里塚

高山不動滝

姫街道（説明看板）& 林縁椅子

姫街道（道標）

本坂峠（道標）

追分池（追馬池）

水穴

指定史跡（高山蛇穴）

右道り階段257段

大山社より完（大きな石量あり）ベシあり右方向へ

浅間神社概略図

（毎日、毎月7月最後の日曜日）

頭浅間	40分
腰浅間	28分
足浅間	5分

姫街道概略図

（毎日、毎月7月最後の日曜日）

三河国 御油宿、赤坂宿、豊川、吉田、三川、白旗宿、丸瀬布、岩瀬宿

高山宿 二百百、気賀宿

遠江国 中野宿、浜松宿、尾張宿