

ウォーキングタウン 町



ウォーキングマツプ Part1

Aコース

青い山脈を望む西行ゆかりの道

Bコース

スイレンと西行遺跡をめぐる道

ウォーキングの効果… からだにうれしい有酸素運動

ウォーキングは有酸素運動のひとつ。時間や場所を選ばず、どなたでも安全に手軽にできるおすすめの運動です。

ストレス解消

血液の循環が脳に刺激を与え、自律神経が安定します。
生活そのものが前向きになります。

心肺機能の向上

継続することで、全身の持久力が上がります。酸素の摂取量が増え、心臓や肺などが活発に働くようになります。

肩こりの解消

筋肉のこりや血管の緊張を緩め、肩こりの予防と解消に有効です。

生活習慣病予防

中性脂肪が減り、善玉コレステロールが増えるので、血液サラサラに。動脈硬化、高血圧、糖尿病、高脂血症などに有効です。

肥満を防ぐ

多くの酸素を取り入れ、効率よく体脂肪を燃焼します。

老化防止

体中を血液がよく循環し、内臓器官の新陳代謝が促進されます。また、足の筋肉が活発に動くことで脳が刺激され、脳細胞が活性化し、脳の老化を防ぎます。

足腰を丈夫にする

筋肉が集中している下半身を強化します。筋力の低下による腰痛やひざの痛みにも効果があります。適度な刺激が骨に加わり、骨を丈夫にします。

**体力・年齢・目的にあわせて、
Myウォーキングコースをつくろう！**



ウォーキングの進め方

ウォーミングアップ（準備運動）

ストレッチなどを行い、徐々にからだを温め、脈拍をゆっくり上げていきます。特に朝は急入りに行いましょう。



主運動（ウォーキング）

最初は、15分程度から始めてみましょう。慣れてきたら、徐々にペースを上げて、距離をのばしてみましょう。



クールダウン（整理運動）

急激な運動停止は心臓の負担に！脈拍を徐々に下げるイメージです。疲労回復のためにも、ストレッチを行いましょう。



Aコース (10km)

青い山脈を望む西行ゆかりの道

▲ 中央アルプスを望む

Aコースは全コースにわたって「青い山脈」を背景に歩くコースです。特に、北側には中央アルプスの主峰「駒ヶ岳」を中心に、東に「恵那山」西に「御嶽山」を望むことができます。



スタート ゴール 恵那文化センター



西行硯水公園から新田観音堂

▼ 新田観音堂 旧国道19号線から南へ約50m程入った所に、銅版葺の観音堂があります。かつては草葺きであったようです。

堂内の壇上には厨子入りの薬師如来坐像を中心に、弘法大使・地藏さんが安置してあります。毎月17日には近くの信者が集まって御詠歌を唱えています。



▲ 西行硯水公園 中山道の傍ら、新田の地にあります。西行が歌を詠んだ折、墨をするために水を汲んだ泉があったと伝えられています。

現在、小さな池があり、公園化されています。



豊玉稲荷周辺の自然と史跡

豊玉稲荷付近の文化財と自然

中野豊玉稲荷には月之宮が祀っており、旧暦9月22日の二十一夜さまには、お立ち待ちの行事が盛大に行われていました。山頂には提灯が夜空を照らし、境内には夜店が並び、近郷近在からは多くの信者が集めたものでした。

豊玉稲荷へ上がる石段の東には、不動明王・弘法大使・五輪塔などが置かれています。また、近くの竹藪には小さな塚があり、法印さまの墓と伝えられています。

竹林の中には小道があり、独特の雰囲気をかもし出しています。



コース近辺の文化財

－ マイコースづくりの参考に －



▲ 永田観音堂 梅露庵の西約200m程の県道沿いにあります。本尊は釈迦如来像です。

棟札には文化7年建立とありますが、明治34年に改築されたようです。



▲ 榎ヶ根立場と追分 榎ヶ根の一里塚から約1km西に進むと榎ヶ根立場（休憩所）・追分へと出ます。榎ヶ根追分は、中山道から竹折・土岐・多治見を経て名古屋

屋に向かう下街道の分岐点です。現在大形の道標が立っていますが、これは明治8年に建てられたものです。

下街道は伊勢参りや善光寺参りにもよく利用され、追分付近は立場（休憩所）となっており、茶屋がたくさんあり大いに賑わったといわれています。

梅と桜の名所 梅露庵公園から



▲ 梅露庵公園 「梅露庵跡」は、西行が晩年恵那で結んだ三ヶ所の草庵の一つと伝えられるもので、平成14年に永田区により修景整備されました。

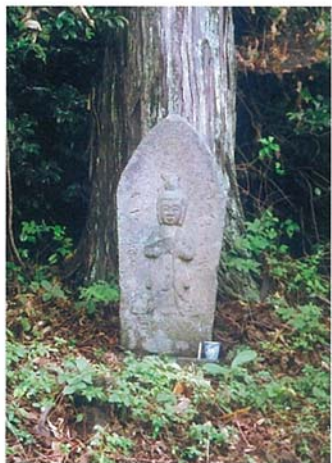
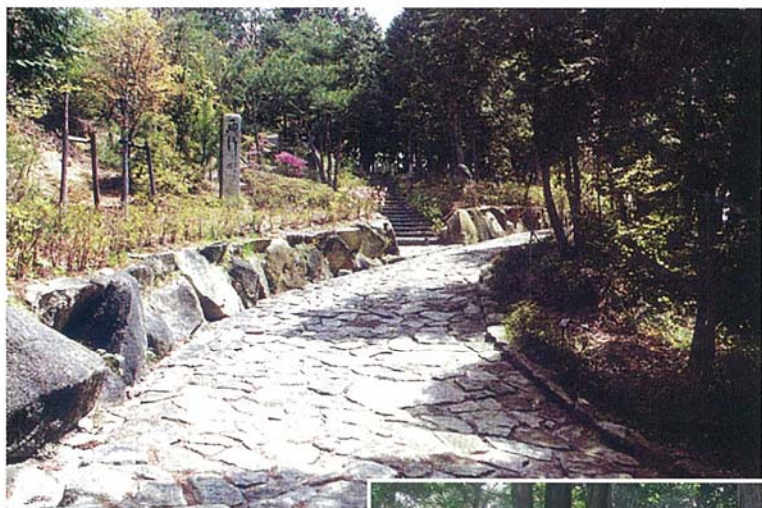
公園の中心には名桜・京都円山公園の祇園枝垂桜の二世が植えられています。また公園一円には水戸偕楽園の枝垂梅をはじめとし、各種の枝垂梅が八十数本植えられており、見ごろは三月の末頃です。

なお、毎年四月の第一日曜日に「梅祭り」が開催されています。

深洞親水公園



▲ 深洞親水公園 平成17年に、灌漑用ため池を改修し、公園化したものです。池には鯉が放流され、東屋を中心として周囲には桜の木・ドングリの木などが植えられています。また、梅露庵公園から深洞親水公園に至る道は、田圃の間を通る道です。路傍には四季おりおりの野草が心を和ましてくれます。



西行伝説の中心 西行塚

恵那の西行伝説

西行は平安時代末期から鎌倉時代初期の歌人で、俗名を佐藤義清といいました。藤原秀郷9世の孫と伝えられ、当初は北面の武士として鳥羽上皇に仕えていました。

23歳で出家し、妻子からも離れて生涯旅の行脚を楽しみ、自然を詠んだ歌を数多く残しています。西行の歌集としては『山家集』があります。

西行は生涯のほとんどを旅に送ったため、全国各地に西行の足跡・伝承が語り伝えられています。

恵那市にも西行にまつわる伝承が『長国寺縁起』などにより遺されており、江戸時代のはじめには「恵那の西行伝説」が成立していたと考えられています。

西行にちなむ遺跡としては、恵那市長島町榎ヶ根に「西行塚」と呼ばれる供養のための五輪塔、西行が晩年庵をむすんだと伝えられる「梅露庵跡」「竹林庵跡」「松林庵跡」などなど数多くの遺跡があります。

「西行苑」公園は、西行塚を中心に整備された公園で、展望台からは恵那の市街地、中央アルプスを中心とした恵那を取り囲む山並みが一望できます。

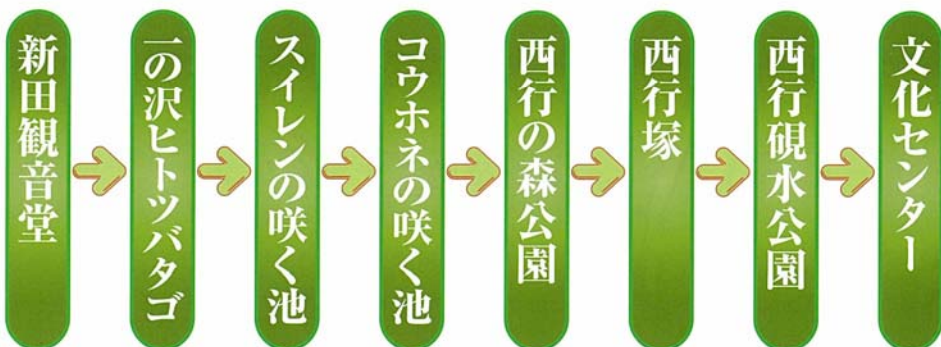
Bコース (7.4km)



スイレシと 西行遺跡をめぐる道



▲ 久須見のヒトツバタゴ 緑一色の若葉の頃、木一面が雪で覆われたように白一色の花を咲かせます。人々はびっくりして「あの木はなんじゃ」ということから別名ナンジャモンジャと呼ばれるようになりました。



●中野橋付近の見所

上の写真は本酒屋です。本酒屋は中野村の庄屋を務めた家柄です。皇女和宮降嫁のおり、熊崎新三郎が切り込んだことで有名です。

中野橋詰の中野観音堂は入母屋造りで回りに縁がついています。阿弥陀如来を本尊とし、江戸時代から灯明が消えたことがないと言われています。

観音堂の隣には寛政8年の秋葉灯籠が建ち、北隣には中野村の高札場がありました。

中野橋付近は、昔永田川と田違川が合流しており、大雨が降ると川の水が溢れて、道が川になってしまいました。そこで、右の写真のように溝をを彫った石柱を両側に立て、この溝に厚い板をはめ込み、水が町中に流入するのを防いでいました。



榎ヶ根公園から『歴史の道 中山道』西行の森公園

コースはゴルフ場の側道を通り、榎ヶ根公園へと入ってきます。榎ヶ根公園は恵那市のスポーツセンターとして親しまれています。公園内には子どもが楽しめる遊園地も併設されています。さらにコースを北へたどると、五街道の一つ「中山道」に至ります。

中山道を江戸に向かってたどると、「西行の森 桜百選の園」と「西行苑」の二つの公園があります。「西行の森 桜百選の園」公園は文字通り百種類百数十本の桜が植えられ、四月の初めから一ヵ月の間、その花を楽しむことができます。

また、公園の東端には一里塚が街道を挟んで二基遺されています。保存状態は極めて良好です。

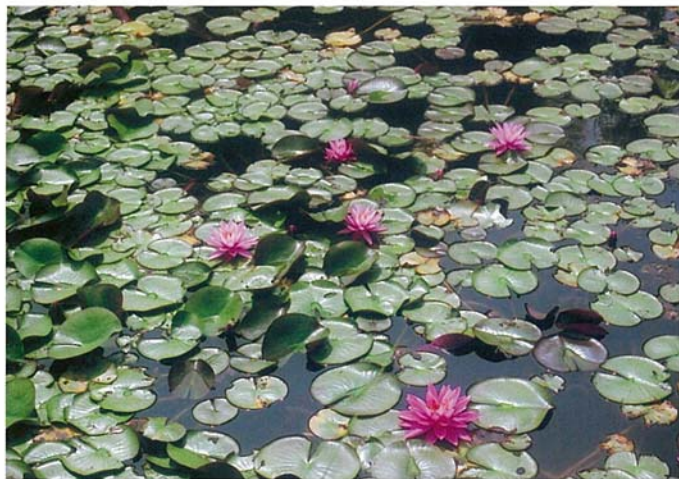


▼▶ 西行の森 桜百選の園公園



◀ 榎ヶ根一里塚





Bコースは、全長 6170m で1時間半程度で一周できるコースです。文化センターを出た後、坂の上で中山道を西に向かい、中央線の踏み切りを渡り、その後中山道を外れて久須見の一の沢を目指します。

一の沢での見所は「ヒトツバタゴ」と「スイレン」と「コウホネ」です。

ヒトツバタゴは恵那地方特有の植物で、5月中から後半にかけて真っ白な花を咲かせます。

スイレンは6月から7月にかけて直径10cm程のピンクと白の花を池一杯に浮かべます。それは見事なものです。

コウホネは大形の細長いハート型の葉が水面から立ち上がっています（抽水葉）。黄色い花をつけています。

一の沢で3種類の植物を見た後、再び中山道に入り、Aコースと同じ道をたどります。



▲ 西行伝説と長栄寺 中野橋の北側に、独特の門構えを持った長栄寺があります。恵那に遺された西行伝説では、西行は「西に向かって合掌し、立ったまま入寂し、遺体は中野坂の頂上に埋葬した」とあります。

そして、西行の位牌と伝えられるものが大井の長国寺と中野の長栄寺に遺されています。



▼ 能万寺1号古墳 長栄寺の裏山に、直径16m、高さ3.6mの古墳があります。

能万寺1号古墳のある中野から久須見の千田にかけての丘陵地帯に60基近い古墳が確認されています。

恵那地方で最も古墳が多く分布する地域です。

中でも能万寺1号古墳は、墳丘の規模・石室の規模においても、恵那地方を代表する古墳のひとつです。

参考文献

- 「恵那の西行伝承資料集成」
- 「花ひらく恵那」
- 「恵那市史」通史編第二巻
- 「恵那市史」通史編第一巻
- 恵那の中山道「かたりべの小箱」

恵那歴史探検講座
恵那文化振興会
恵那文化振興会
恵那文化振興会
恵那市教育委員会

ークラビ

七

アグリパーク
WC

永田中島

下

雇用促進住宅

梅露庵公園

階段！足元に注意！

さあ！ここから
1kmは登り坂

深洞親水公園

きれいに整備された
公園です

永田観音堂

登ると
アスロの山並みが！

モデルコース

Aコース (9.98 km) 『青い山脈を望む 西行ゆかりの道』

文化センター 2.1km 梅露庵公園 0.5km 深洞親水公園 2.5km まさかね公園

1.75km 西行の森公園 0.5km 西行塚 1.0km 西行親水公園

0.13km 新田観音堂 0.5km 豊玉稲荷 0.7km 文化センター

Bコース (7.36 km) 『スイレンと西行遺跡を巡る道』

文化センター 0.65km 法印塚 0.05km 豊玉稲荷 0.45km 西行親水公園

2.25km スイレンの池 0.2km コウホネの池 1.28km 西行の森公園

0.5km 西行塚 0.83km 神明神社 0.15km 新田観音堂

1.0km 文化センター



リコーエシメックス

恵那 IC

料金所

高野町

恵那
ダンボール

愛宕町

能万寺1号墳

西行位牌

中野観音堂

本酒屋

高札場

大井建設

新田
西行硯水公園

新田観音堂

神明神社

豊玉稲荷

竹林で独特な雰囲気を感じてみてください。

法印塚
石造物群

郵便局

長島保

長島小

恵那
文化センター

恵那市
図書館

長島小学林公園

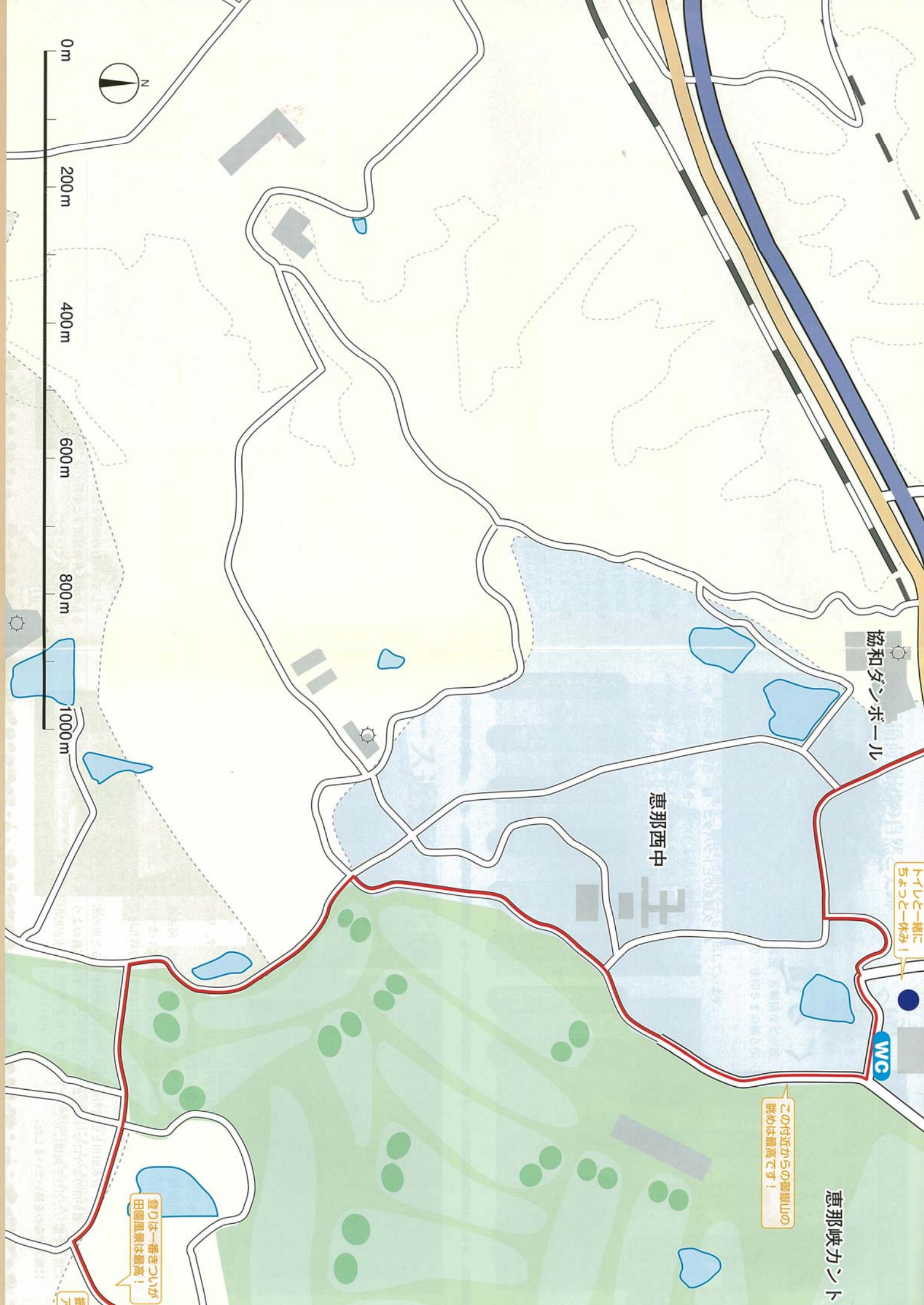
長島町中野

アクトス

大洞

老人ホーム
万年青苑

永田



トイレと一緒に
ちよっと一休み！

この付近からの御嶽山の
眺めは最高です！

登りが一番きつい
田圃風景は最高！

振ア

ウォーキング・オブ・長島 ウォーキング・オブ・Pарt1

登り坂！
森林浴を味わえ

展望台からは恵那の
恵那山を眺めるにも
場所です。

西行塚

一里塚

西行の森公園

WC

WC

旭精密

ヒトツバタゴ
スイレンの池

アパックス

コウホネの池

Aコース

Bコース

中山道

長島町唯一の中山道

横ヶ根

横ヶ根立場・追分

まきがね公園