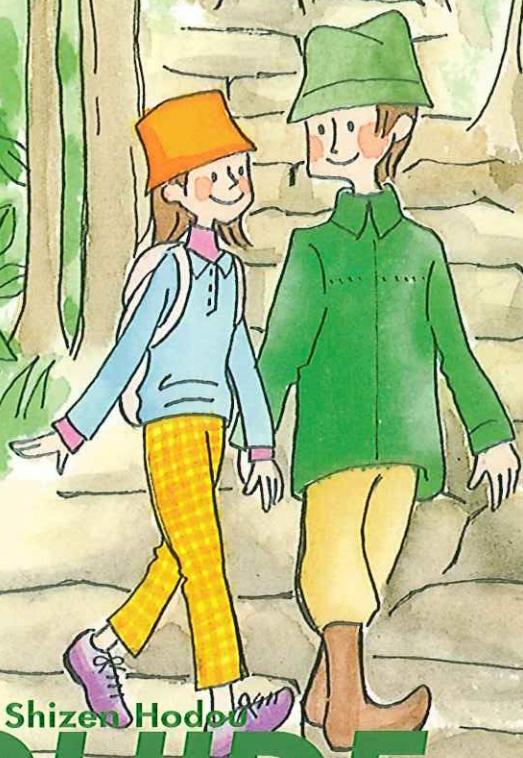


近畿自然歩道 ガイドマップ



Kinki Shizen Hodou

**GUIDE
MAP**

三重県
コース

(社)三重県森林協会

この道には、 たくさんの 発見がある…。



普段何気なく歩いている道…
それは自然と人が造りだした産物。

新しい出会いとともに歩く、

魅力あふれるコースからなる近畿自然歩道。

幾千もの歴史が育んだ道、

緑を愛でながら進む道、

波の音と共に進む道…など、

三重県の中南部を横断する38コースには、

素敵な発見と感動が待っています。

さあ、あなたのお気に入りの道を探しに出かけましょう。

INDEX

- 自然と人が育んだ約600kmの道 P3
さあ、出発準備をしましょう！ P5

ノスタルジックな歴史ロマンを感じる

- 松阪地域—和歌山街道コース— P7
- 1 旧和歌山街道鳥羽見峠越えのみち P9
 - 2 旧和歌山街道の医王寺、春谷寺をたずねるみち P 11
 - 3 三峰山、中央構造線を歩くみち P 13
◎ いいまち発見！ ふるさと名所紀行
「松阪市・飯南町・飯高町・美杉村」 P 15
 - 4 高見山を越えるみち P 17
 - 5 旧伊勢本街道飼飯峠を越えるみち P 19

リアス式海岸の絶景を楽しむ

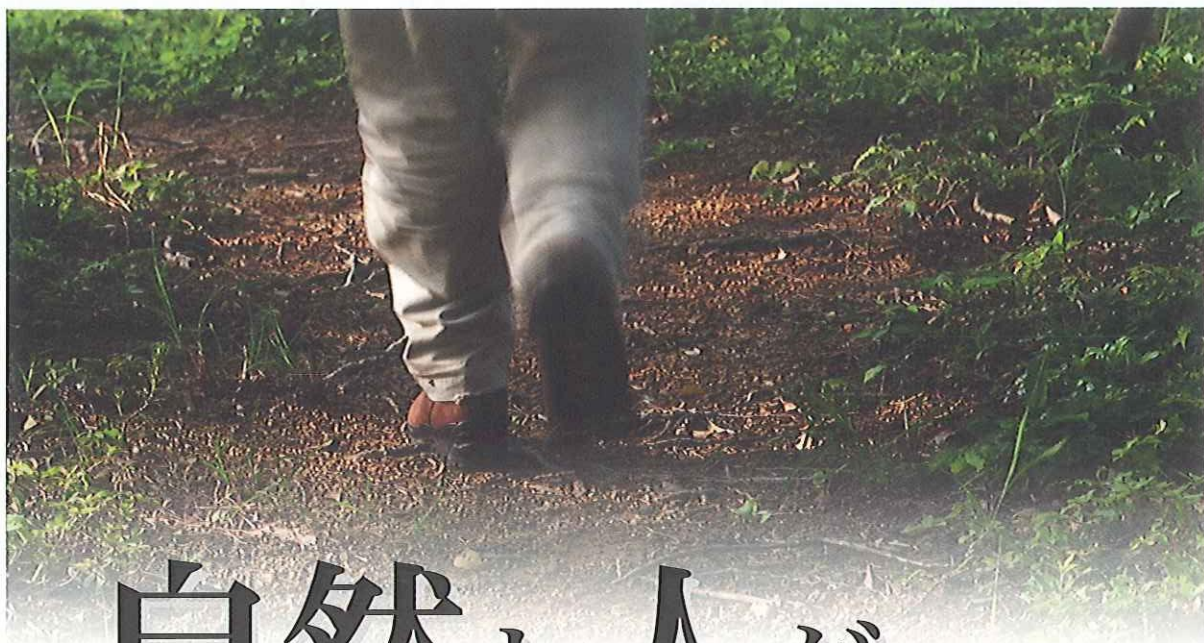
- 伊勢志摩地域—美し国探訪コース— P 21
- 6 城下町松阪の文化にふれるみち P 23
 - 7 斎王の歴史とロマンをしのぶみち P 25
 - 8 参宮への最後の宿場町をたずねるみち P 27
 - 9 お伊勢さんを感じるみち P 29
◎ いいまち発見！ ふるさと名所紀行
「伊勢市・小俣町・明和町・二見町」 P 31
 - 10 御塩づくりにふれるみち P 33
 - 11 菅島と「潮騒」の舞台・神島をたずねるみち① P 35
 - 11 菅島と「潮騒」の舞台・神島をたずねるみち② P 37
 - 12 朝熊岳金剛證寺へのみち P 39
 - 13 舟神様「青峯山」をたずねるみち P 41
◎ いいまち発見！ ふるさと名所紀行
「鳥羽市・磯部町・阿児町」 P 43
 - 14 英虞湾一望の横山をたずねるみち P 45
 - 15 安乗灯台と文楽のみち P 47
 - 16 大王埼灯台をたずねるみち P 49
◎ いいまち発見！ ふるさと名所紀行
「大王町・志摩町・浜島町」 P 51
 - 17 麦崎・磯笛のみち P 53
 - 18 御座・金比羅山から富士山をのぞむみち ... P 55
 - 19 磯笛岬と五ヶ所湾探訪のみち P 57
◎ いいまち発見！ ふるさと名所紀行
「南勢町・南島町」 P 59
 - 20 南島町・親子大橋をめぐるみち P 61
 - 21 鶴倉半島展望のみち P 63
 - 22 竈方集落をめぐるみち P 65

豊かな緑と清流を慈しむ

- 奥伊勢地域—自然満喫コース— P 67
- 23 山あいの古寺と両郡橋をたずねるみち P 69
 - 24 丹生の歴史をめぐるみち P 71
◎ いいまち発見！ ふるさと名所紀行
「多気町・大台町・勢和村」 P 73
 - 25 北島家の遺跡をたずねるみち P 75
 - 26 滝原・昆虫館をたずねるみち P 77
◎ いいまち発見！ ふるさと名所紀行
「大宮町・紀勢町・大内山村」 P 79
 - 27 絶壁からながめる海と錦漁港をたずねるみち P 81
 - 28 大内山川沿いに巨木をたずねるみち P 83

熊野詣の旅人気分を味わう

- 東紀州地域—千年の歴史・熊野古道コース— P 85
- 29 旧熊野街道ツツラト峠をたどるみち P 87
 - 30 紀伊の松島をのぞむみち P 89
 - 31 熊野古道馬越峠を歩くみち P 91
 - 32 熊野古道八鬼山の町石をたどるみち P 93
 - 33 曾根次郎坂・太郎坂を越えるみち P 95
◎ いいまち発見！ ふるさと名所紀行
「紀伊長島町・海山町・尾鷲市」 P 97
 - 34 徐福伝説の波田須を探索するみち P 99
 - 35 七里御浜を歩くみち P 101
 - 36 熊野古道と紀州犬のふる里をたずねるみち ... P 103
◎ いいまち発見！ ふるさと名所紀行
「熊野市・御浜町・紀和町」 P 105
 - 37 風伝峠と丸山千枚田をたずねるみち P 107
 - 38 瀨峡をめぐるみち P 109
- 近畿自然歩道 花・花 カレンダー P 111
近畿自然歩道 ふるさとの祭りカレンダー P 113
特選！ 宿泊ガイド施設 P 117
市町村問い合わせ P 117
索引 Index P 119



自然と人が 育んだ 約600kmの道

近畿自然歩道

近畿自然歩道

近畿自然歩道は、近畿2府7県（大阪府・京都府・奈良県・和歌山県・三重県・福井県・鳥取県）の自然や歴史にふれあえるよう、平成9年から5年の歳月をかけ整備された3,258kmのウォーキングコースです。

本冊では、606・3kmの三重県コースを、熊野古道や和歌山街道などの歴史を偲ぶことのできるエリアや、日本でも有数のリアス式海岸などの自然美が楽しめるエリアなど、エリアごとに魅力的なスポットと併せて自然歩道を紹介します。

中勢地区の宿場町の町並みや灯籠を見たいなら…

「**松阪地域** ◆ 和歌山街道コース ◆」

清流と緑でリフレッシュしたいなら…

「**奥伊勢地域** ◆ 自然満喫コース ◆」

海辺の道を楽しみたいなら…

「**伊勢志摩地域** ◆ 美し国探訪コース ◆」

壮大なスケールの旅路を歩きたいなら…

「**東紀州地域** ◆ 千年の歴史・熊野古道コース ◆」



近畿自然歩道

東海自然歩道

京都府

兵庫県

滋賀県

大阪府

三重県

奈良県

和歌山県



●近畿自然歩道のあらまし

近畿自然歩道は、近畿を中心とした2府7県（福井、滋賀、三重、京都、大阪、兵庫、奈良、和歌山、鳥取）をとおり、太平洋及び瀬戸内海と日本海とを結ぶ路線延長3,258 kmにわたる、全国で8つ目の長距離自然歩道です。

この近畿自然歩道は、四季を通じて手軽に楽しく快適に歩くことが出来るように、テーマを決めて1日コースを設定し、この歩道を歩くことにより、多様な自然にふれあい、自然の中で培われた地域の歴史・文化などを認識することを目的としています。

●近畿自然歩道シンボルマーク

「近畿」の「キ」と「自然」の「シ」を組み合わせた図案化し、トンボの飛ぶ近畿自然歩道を表現したものです。



さあ、

出発準備を

しましゅうー！



ウォーキング準備チェック

早く近畿自然歩道へ出かけたかと思っっているあなた、持ち物の準備は完璧？
ウォーキングの必需品やあると便利な物をここで紹介するので、
しっかりチェックしてくださいね。

忘れ物はない？

持ち物チェックシート

- 着替え
- 雨具
- タオル
- 新聞紙
- 日焼け止めクリーム
- 毛抜き
- 三角巾
- バンソウコウ
- 目薬
- 消毒液
- 包帯
- 解熱剤・総合胃腸薬
- 鎮痛剤



これで安心!

ウォーキングスタイル

帽子

日射病や日焼け予防に!
また、冬場は防寒具になります。

水筒

水分補給を忘れずに!
氷入りだと捻挫などの
応急処置に利用できます。



長袖・長ズボン

通気性が良く、体温調節できるもの。
日焼けや虫さされの予防にもなるので、
夏でも長袖着用をオススメします。



リュック

荷物を手に持って歩くと姿勢が崩れて疲れやすくなるので、
背負えるリュックタイプが最適。

着替え

汗をかいてそのままにしておくと
風邪を引いてしまうので、
着替えを準備しましょう!

軍手

体温調節や怪我防止に!

靴

底の厚い靴やトレッキング
シューズ(軽登山靴)がオススメ。
疲れにくく、ケガを防ぎます。

くちよつと寄り道く
疲れにくい歩き方7つのポイント!

- ① リラックスして、
一定のリズムで歩きましょう
- ② 視線は足元から数メートル
離しましょう
- ③ 歩幅は狭く、小刻みに歩きましょう
- ④ 足の裏全体で地面をとらえるように
着地しましょう
- ⑤ 準備運動をしつかりしましょう
- ⑥ 休憩は1時間おきに5分から10分ずつ
とりましょう
- ⑦ 水分補充を忘れないようにしましょう

