

No. 18 大湊街中コース



- 弥栄の松…日保見山八幡宮前にある高さ8~9m、幹の周り3~4mの松（スタート・ゴール地点）
- 日保見山八幡宮…大湊の氏神様「八幡さん。」昔ここから日和（天候）を見たことに由来。
- 義良親王御乗船地…延元3年（1338年）、義良親王（後の村上天皇）が宗良親王、北畠親房、北畠顕信、結城宗弘らの武将とともに、大船53艘で欧州に向けて出帆。この遠征は、遠州灘での暴風雨により失敗。
- 志責屋神社…神宮の御塩を焼いて収めていたが、明応7年（1498年）の地震・津波で塩浜が荒地となり中止。
- お大仏さん…西が阿弥陀如来像、東が釈迦如来像
- 忘れ井水饗神社跡…倭姫命が天照大神を奉じて大湊に来られた時、御水を求められ、鷺取の翁が冷たい水を差し上げられたところ、お喜びになり「水饗社」を定めた。清水を汲んだ井戸が「忘れ井」

ウォーキングルート情報

| | |
|--------------------|----------------------------------|
| 距離：約 4.5 km | エネルギー消費量：体重 1kgあたり 4.5 kcal |
| 時間：約 60 分 | 自覚的運動強度：楽である |
| 歩数：約 6000 - 7000 歩 | 心拍数：約 100 ~ 110 拍/分（最大心拍数の約 55%） |
| 起伏：ほとんどなし | 特徴：海岸沿いは風が強い |

例えば体重60kgの方がこのコースをウォーキングした場合…エネルギー消費量は 270 kcal

🍱 約 1.6 個 が消費されたこととなります : 🍱 おにぎり1個(100g・具なし) = 168 kcal

※最新の道路状況や施設情報と異なる場合があります。

ご利用の際は、現地の案内表示や交通ルールに従って安全にウォーキングをお楽しみください。

コース検証：皇學館大学教育学部教育学科 H20 年度検証(R8.3 月一部修正) 伊勢市健康福祉部健康課