

おすすめウォーキングルート入り

ええとこ発見図

岡山市桑田中学校区
(出石地区・鹿田学区・大元学区)



作成者一同の思い

「ええとこ発見図」とは、自分たちの住んでいる地域のええとこ(いいところ)を盛り込んだウォーキングマップです。地域を何度も歩き、話し合いを重ねる中で、普段見過ごしていた大切な地域資源を再確認しました。いろいろな人と知り合い、お互いを認め合うことで、地域に住む人の「ええとこ(いいところ)」も再発見しました。この「ええとこ発見図」が、健康づくりに活用され、地域への愛着や人と人との絆をますます深めるきっかけになることを願っています。

平成28年3月
健康市民おかやま21(第2次)

出石地区

① 下石井公園



隣接する「西川緑道公園」、「里丘」と呼ばれる都市型の庭園、市立図書館のある「西川アイプラザ」と一体となって、都心のオアシスを形成しています。園内には明治時代の実業家、杉山岩三郎の胸像や、実際に使用されていたD51型蒸気機関車もあります。

② 田町橋



明治43年にかけられ、昭和5年にコンクリート橋となりました。昭和20年6月29日未明の岡山空襲により、周辺が大きな被害を受けました。ただ、田町橋はかろうじて焼け残り、欄干に深い傷跡を残して、かつての大惨事の記憶を今に伝えています。

③ ほたるみち



西川は、「ほたるみち」のところで枝分かれして西方へ「大供三俣用水」が流れています。これらの場所で、ほたるが確認されています。昭和57年無数のホテルがいたそうですが、その後いなくなり、平成8年に20匹という最多発生日があって復活してからは、ほぼ5年に一度のピークを挟んで増減を繰り返しています。

消費カロリーの計算式

$$\text{歩行距離(km)} \times \text{体重(kg)} \times 1/2 = \text{消費カロリー(kcal)}$$

鹿田学区

④ 石門別神社(戸隠宮)



御野郡伊福郷の大安寺山に祀られていたのを、906年に現在の場所へ御遷座されました。祭神は手力雄命(現在は天津石門別命)とされています。10月12・13日には秋の大祭、7月31日には夏の輪くぐりが行われています。

⑤ 庭瀬街道



大供表町を通る旧道です。道沿いには商店などが多く立ち並んでいました。また、以前はバスも通っており、市民の生活の基盤となっていました。お殿様も通った道と言われています。

⑥ 岡山大学病院 鹿田荘



外来診療棟建て替えの際に、荘園の遺構が発掘されました。この荘園は旭川沿岸に奈良時代の終わりに開拓され、その後政治の実権を握った藤原氏の荘園となりました。日本各地の食器や道具、中国からの陶磁器もみられ、格式高い鹿田荘の姿を窺い知ることができます。



大元学区

⑦ 宗忠神社



大元学区の中心地にあり、大元小学校の名前のもととなった宗忠神社(通称:大元神社)は鎮座130年という歴史のある神社です。黒住宗忠教祖神は子どもの頃から親孝行で「下駄とぞうり」の話は有名です。緑が豊かな楠木が神社をつつみ、憩いの場所としても親しまれています。

⑧ 大元中央公園



鹿田小学校と西小学校との分離統合で生まれた大元小学校の東隣りにあり、学区内で唯一の大型公園です。こんもりとした丘に遊具もあり、広場はサッカー、野球、グラウンドゴルフ等楽しんでいる人が多く子どもから高齢者まで集える場所です。

● 多くの公園



学区内を大きく4か所にわけると、約4~5つの公園がそれぞれあります。地域の人が愛称で呼んでいる公園を含めると約16公園あります。

作成団体名

出石地区 愛育委員会、栄養改善協議会、婦人会、民生委員児童委員協議会、連合町内会
鹿田学区 愛育委員会、栄養改善協議会、婦人会、民生委員児童委員協議会、連合町内会

大元学区 愛育委員会、栄養改善協議会、婦人会、おやこクラブ、社会福祉協議会、連合町内会、民生委員児童委員協議会、大元小学校、大元幼稚園、学校薬剤師、大元小学校PTA、大元幼稚園PTA、橘上中野保育園

岡山市立大元公民館
岡山市保健所・北区中央保健センター

桑田のええとこ発見ルート

コース名称

経路地等

距離

桑田のええとこ発見ルート

下石井公園～西川緑道公園沿い～大拱交差点～鹿田コミュニティハウス～大元公民館

3.64km

出石水と緑の街コース

下石井公園・水上テラス～田町橋～瓦橋(折り返し)～ぼたろみち・水上テラス～野田屋町公園(折り返し)～水上テラス

2.5km

鹿田ええとこツツプロート

鹿田コミュニティハウス～石門別神社～大拱公園～保健福祉会館～桑田公園～大拱第一公園～大拱第二公園～鹿田コミュニティハウス

3.49km

大元学区 A北コース

大元公民館～中央公園～野田公園～野田北～野田四丁目公園～こまいぬ～今二丁目公園～大元公民館

3.78km

大元学区 B中コース

大元公民館～中央公園・西公～東公・チューリップ公園～西公～中央公園・大元公民館

2.46km

大元学区 C南コース

大元公民館～中央公園～大元宗忠神社～サンシモ公園～下中野本町公園～お墓公園～ハリカン公園～ササ公園～中央公園～大元公民館

4.14km

●所要時間:約45分

●60kgの人が歩いた場合
= **109kcal** 消費

●バナナ(中)1コ
= リンゴ(中)1コ
= プリン(90g)1コ

- 所要時間:約45分
- 60kgの人が歩いた場合 = 109kcal 消費
- バナナ(中)1コ
- リンゴ(中)1コ
- プリン(90g)1コ

出石水と緑の街コース

下石井公園
水上テラス

1

3
ぼたろみち

大元学区 A北コース

野田北
野田郵便局

A

大元学区 B中コース

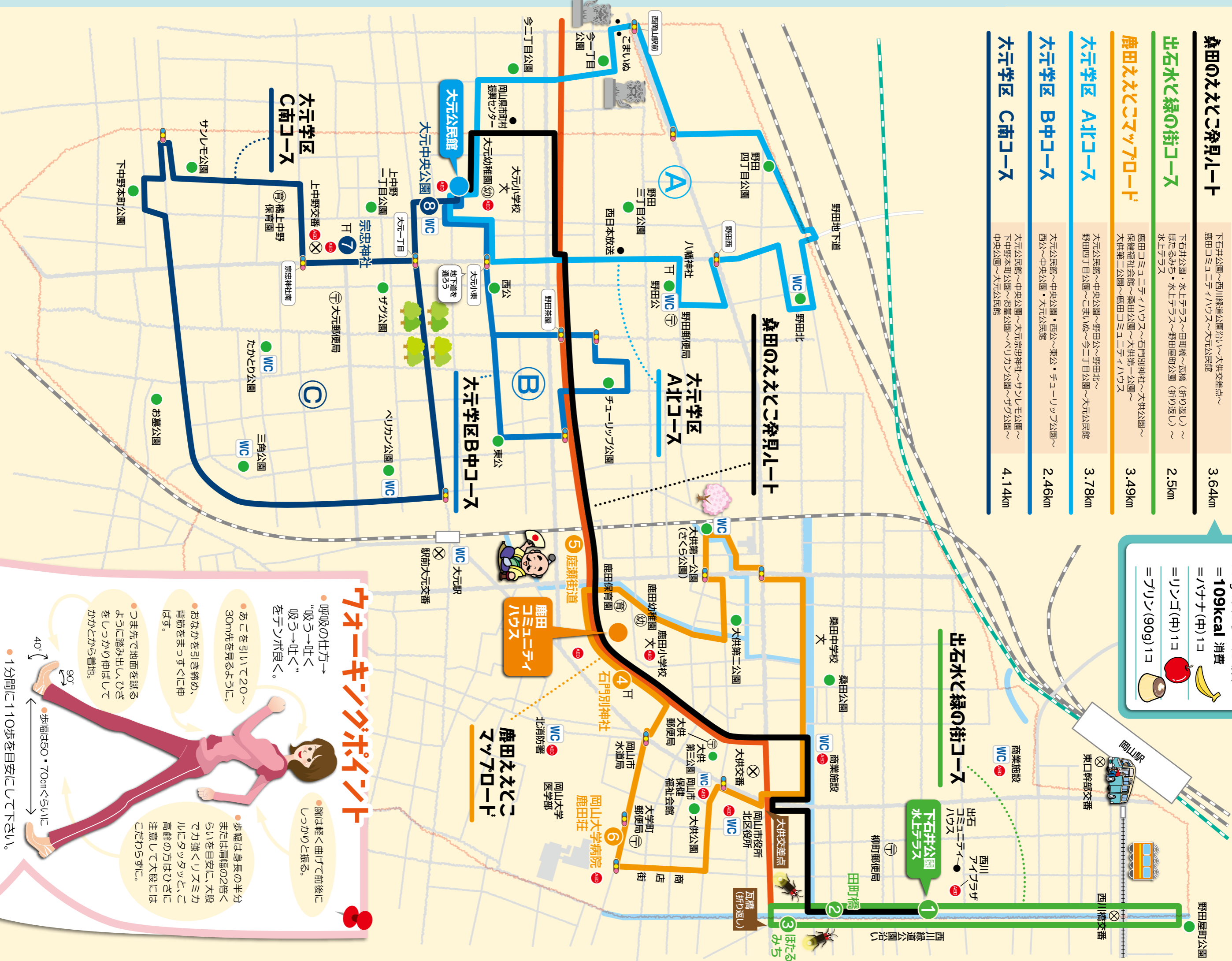
野田東
西公

B

大元学区 C南コース

上中野
宗忠神社

C



ウォーキングポイント

●呼吸の仕方→
“吸う→吐く
吸う→吐く”
をリズミカルに。

●あごを引いて20～
30m先を見るように。

●おなかを引き締め、
背筋をまっすぐに伸
ばす。

●つま先で地面を蹴る
ように踏み出し、ひざ
をしっかりと伸ばして
かかとから着地。

●歩幅は身長の半分
または肩幅の2倍くら
いを目安に、大腿
で力強くリスミカ
ルにタツタツと、こ
高齢の方はひざに
注意して大腿には
こだわらずに。

●胸は軽く曲げて前後に
しつかりと振る。

●歩幅は50・70cmくらいに
40°
90°

●1分間に110歩を目安にして下さい。
●歩く前は必ずストレッチを忘れずに!!

