東岡崎駅発着　家康コース
おすすめ見学ポイント

徳川家康公騎馬像

名鉄「東岡崎駅」東口直結のペデストリアンデッキに建つ徳川家康公の騎馬像。松平から徳川に改姓した25歳の若い家康公がモデル。台座を含めた高さは約9.5mで、日本最大級の騎馬像である。ペデストリアンデッキは、複合商業施設「オトリバーサイドテラス」につながっている。
（制作者：神戸峰男）

八柱神社

家康公の正室築山御前（つきやまごぜん）の首が埋められたとされる神社。家康公の長男信康と築山御前は、織田信長から敵方である武田家との内通の疑惑をかけられ、信康は自害し、築山御前は殺害された。八柱神社には築山御前の首塚が、若宮八幡宮には信康の首塚がある。

岡崎城　岡崎公園

家康公が誕生した岡崎城を中心とした歴史公園。広い園内には、「三河武士のやかた家康館」(2024年3月23日リニューアルオープン)の他、神社、料亭、櫓や堀などがあり歴史散策を楽しめる。松本潤主演の大河ドラマ「どうする家康」のロケ地としても有名である。

桜城橋（さくらのしろばし）

「街なかへのお迎え空間」として、2020年に完成した幅19m、長さ121.5mの歩行者専用橋。桜の名所・岡崎城を"桜の城"と見立てて名付けられた。橋上には休憩所もあり、ゆったりと景観を楽しめるようになっている。北側は中央緑道、籠田公園につながっている。

発　　行　2024年３月
監　　修　愛知学泉大学家政学部こどもの生活学科　髙田ゼミ
デザイン　愛知学泉大学家政学部ライフスタイルスタジオA「ADVERTISING PROJECT」

ウォーキングの効果

ウォーキングは、いつでもどこでも誰とでも(1人でも)取り組める有酸素運動です。体に酸素を取り込む能力や脚筋力の向上、血液循環の促進、消費カロリーの増加といった運動効果の他、心身のリフレッシュ、認知症の予防、腸内環境の改善にも効果があることが明らかにされてれいます。
１km歩くと体重分のエネルギー(kcal)が消費されます。
（例：60kgの人が1km歩くと60kcal消費される）

歩き方のポイント

ウォーキングを始める前に、足元から、背筋、頭までまっすぐ伸びた"よい姿勢"で立ってみましょう。リラックスしつつもその"よい姿勢"を心掛けながら「やや大股」で「やや速く」歩くと、たくさんの筋肉が使われ、筋肉や心肺に適度な負荷が与えられるため運動効果が高まります。1日8000歩程度のウォーキングが高血圧症、糖尿病、うつ病などの疾患リスクを軽減すると報告されています。

岡崎市ウォーキングアプリ「OKAZAKI♥まめぽ」

OKAZAKI♥まめぽ

岡崎市のオリジナル無料ウォーキングアプリです。毎日の歩数や体重、健康状態などが記録され、健康管理に活用できます。ポイントが貯まり、岡崎市の特産品などの抽選に応募できます。岡崎市健康・食育のキャラクター♥まめ吉がアプリ内で応援してくれます。下のQRコードからダウンロードしてみてください。

Download on the App Store

Google Play で手に入れよう

岡崎市
健康・食育キャラクター
まめ吉

岡崎市　愛知学泉大学

GAKUSEN WALKING MAP

東岡崎駅発着
家　康
コース

名鉄名古屋本線
東岡崎駅
発着
家　康
コース

距離：約 7.5km
時間：約 1 時間 45 分

0　200m

コース紹介動画

ルート近くの施設

Ⓐ 岡崎市図書館 交流プラザりぶら

図書館を中心に市民の活動支援、文化創造、交流を目的とした生涯学習複合施設。

⑩ 岡崎城・岡崎公園

※おすすめ見学ポイント参照

⑨ 中央緑道

桜城橋と籠田公園の間に位置する全長 300m の歩行空間。

③ 岡崎市役所

約 38 万人の岡崎市民の暮らしをサポートしている。東庁舎と西庁舎がある。

④ 太泉寺

家康公の母・於大（おだい）の方の遺髪が埋葬されている。

⑤ 八柱神社

※おすすめ見学ポイント参照

⑧ 乙川

中心市街地を流れる乙川。岡崎城周辺エリアは乙川リバーフロントとよばれる。

⑥ 岡崎げんき館

公共の健康増進施設。館内には岡崎市保健所もある。

⑪ 菅生神社

日本武尊命により西暦 110 年に創建された岡崎最古の神社。

⑫ 桜城橋

※おすすめ見学ポイント参照

⑬ 東岡崎駅

岡崎市の玄関口である名鉄名古屋本線の駅。通称"ひがおか"

① 徳川家康公騎馬像

※おすすめ見学ポイント参照

② 吹矢橋

乙川にかかる吹矢橋。現在の橋は 1957 年に架設された。

⑦ 二十七曲りの碑と冠木門

岡崎宿は、曲がり角が多く二十七曲りと呼ばれた。それを今に伝える碑。