

# ヒーロー英雄に出会える 矢作の散歩道

歩行距離	約6,200m
所要時間	約1時間30分
歩数	約9,000歩



## 安全にウォーキングを行うために

- ①けがの予防と運動後の疲労を軽減するために、準備運動・整理運動を行いましょ。
- ②持病のある方はかかりつけの医師や運動指導の専門家に相談してから始めましょ。
- ③運動前に体調や血圧をチェックし、体調がすぐれない場合は中止してください。その日の体調に合わせて、行う運動量や強度を調整しましょ。
- ④脱水や熱中症予防のために、運動前や運動中、運動後に水分をとりましょ。
- ⑤服装は気候に合ったもので、靴は膝や足関節に負担のかからないようスポーツシューズ、ウォーキングシューズなどが適しています。

## 4 出合之像

橋の上で野宿をしていた日吉丸(豊臣秀吉)が通りすがりの野武士に槍で小突かれ、怒って槍を掴みました。これが、のちの名将蜂須賀小六との出合いという物語のモチーフになっています。



階段を使って河川敷を歩こう



## 1 ハ丁蔵通り

黒塗りの板張り壁面と、漆喰の白い土壁の色彩の対比が特徴。伝統的な地場産業が息づく町並みです。岡崎市の観光拠点でもあるこの地域は、連続テレビ小説「純情きらり」の舞台にもなりました。



宮崎あおい手形



日名橋河川公園

## このコースを歩いた時の体重別消費エネルギー

- 50kg では 180kcal
- 60kg では 180kcal
- 70kg では 225kcal

ごはん茶碗  
軽く1杯(110g)  
185kcal

どらやき  
1個(80g)  
225kcal

## 3 矢作神社

「古事記」にある第12代景行天皇の時代東海の賊を平定するため当地を訪れた日本武尊は、戦いの神「スサノオノミコト」をまつりました。矢作部(やはぎべ)に矢を作らせたことから、社号を矢作神社と称し、このあたり一帯を「矢作」と呼ぶようになりました。境内には日本武尊の陶像が安置されています。



## 2 勝蓮寺

17代住職行誓は、徳川家康の長男信康\*と関係が深く、信康画像をはじめ、多くの遺品が残されています。  
\*織田信長から、武田方と内通したとの疑いを受け、自刃。若宮八幡宮に首塚がある。

