広島市南区 ウォーキングマップ ~黄金山・楠那 コース編~



みなみ あるくもん (広島市南区ウォーキングマップのキャラクター)

健康ウォーキング推進者(広島市南区)

広島市南区ウォーキンググループ 公益財団法人広島市スポーツ協会

広島市南区役所厚生部

広島市南区役所厚生部地域支えあい課

〒734-8523

広島市南区皆実町一丁目4番46号

(南区役所別館4階) TEL (082) 250-4108 FAX (082) 254-9184

発行年月 令和2年4月 広Q5-2020-11

このマップは、令和元年11月時点の情報をもとに作成しています。 天候や道路事情を判断し、安全にウォーキングしてください。

黄金山西山麓コース

~寺社と汐路、文学碑をめぐる~



南 本浦観音寺 · · · 仁保島村役場 通

左 大河宇品港 · · · 廣島縣廳 通



【真幡神社(旧称 黄幡社)・地蔵寺】 鳥居と鐘楼が同じ敷地に並ぶ。 三代十郎兵衛塚や保存樹第1号クス ノキがある。



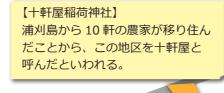
【英橋跡記念碑】 英修作により大河漁港と皆実新開 とを結ぶ橋が作られた記念の碑。



かつて海だった名残である船の碇 や、船から陸地にあがる足掛けな どが公園や軒先に点在している。 探してみよう。



享保 16 年(1731)に創立。当時は 洞穴の上に社殿を建て穴神社と呼ん だといわれる。



比治山女子高等学校

大河小学校

西霞町WC

●郵便局

国道2号

東霞

東霞公園

スター

広島工業 高等学校

右 廣島驛・的場町 通

【道標】

広島市立

【瀰保姫神社】

黄金山一帯(旧仁保島)に氏子 を持つ神社。神功皇后が訪れた 時の故事により仁和元年(885) 合祀。

黄金山小学校 大教寺

【樋の口広場】

広島南

広島港

【倉田百三文学碑】 戯曲「出家とその弟子」 完成の地

(minimum)

黄金山

配水池

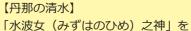
△**注意**△

土砂崩れの応急措置のため、大型 土のうが設置され、歩道が狭くなっ ています。(令和元年11月時点)



【道標】

左 大河、比治山 道 右 本浦火葬場 道



祀る。「享保18年癸6月吉日」と 記されている。

赤色のルートは 約4.5km の健脚コース! 緑色のルートでショートカットすれば 約3.5km に なるもん!





楠那コース ~海と山を観ながら、坂道を歩く~



ウォーキング前後の ストレッチ

- ●反動や勢いをつけない
- ●どこを伸ばしているのか意識する
- ●呼吸は止めずに10秒以上続ける
- ●かかとは地面につけたまま行う

①背伸び



②体側



わき腹を意識して真横に倒す

③上腕、肩



④腰、背中、尻、 ももの後ろ側



両足を肩幅に開く

⑤股関節、ももの内側





背筋をのばし、つま先をたてる

お尻をまっすぐ下げる

⑦アキレス腱、 ふくらはぎ



しっかり伸ばして ケガを予防する もん!



