

ひかり健康・環境・観光 ウォーキングマップ

ひかりを“あるく”“みる”“かんじる”
～溢れています 自然と健康～



光を楽しく歩こう! 光市全図



光の自然や文化を
感じながらウォーキングを
楽しんでください!



- 1 室積海岸・象鼻ヶ岬コース
- 2 コバルトラインコース
- 3 光スポーツ公園・3つの井戸めぐりコース
- 4 虹ヶ浜・島田川コース
- 5 茶臼山・大蔵池公園コース

- 6 龍珠院・定光寺コース
- 7 旭橋・溪月院コース
- 8 伊藤公記念公園・神社コース
- 9 石城山・神籠石コース

光市 観光イベント情報

2月～3月

梅まつり

瀬戸内海が一望できる丘には、100種約2,000本の梅が咲き誇り、春の訪れを感じさせてくれます。期間中の土・日曜日には多彩なイベントも満載！ぜひお越しください！



5月

ばら祭

約330種、1,400株のばらの花が美しさと魅惑的な香りで公園を包み込みます。



7月

光花火大会

光市の夏の風物詩といえば「光花火大会」虹ヶ浜一帯で繰り広げられ、迫力ある大輪の花火が打ち上げられます。



イベント名	開催時期	会場
梅まつり	2月～3月上旬	冠山総合公園（梅の里）
長徳寺市	3月18日	長徳寺境内
ひかるちゃんの桜まつり	4月上旬	西河原緑地
ぼたん祭	4月上旬～下旬	冠山総合公園
ばら祭	5月上旬～下旬	冠山総合公園
普賢まつり	5月14・15日	普賢寺周辺
椿まつり	5月下旬	伊保木・岩屋
しょうぶ祭	5月下旬～6月中旬	冠山総合公園
ふるさとの火まつり周防柱松	8月上旬	立野西庄 旭橋周辺
光花火大会	7月最終土曜日	虹ヶ浜海水浴場
サンドアートinひかり	8月上旬	虹ヶ浜海水浴場
早長八幡宮秋まつり	10月上旬	早長八幡宮
灯花祭	10月中旬	冠山総合公園
秋のばら祭	10月下旬～11月中旬	冠山総合公園
普賢寺今昔市	毎月第4日曜日	普賢寺境内

ウォーキングで自らの健康を守りながら、光市の自然の素晴らしさを再発見しましょう
素晴らしい自然は、わたしたちの身体を健康へ導いてくれます

歩くことから始めよう

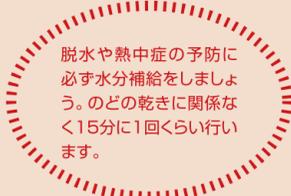
（ウォーキングの効果）



◎ウォーキングの前後には必ず準備体操と整理体操を！

いきなりウォーキングをはじめると、必要以上の負担が身体にかかり、事故やけがを引き起こすことも。準備体操で十分筋肉をほぐすと、運動の効果も高まります。

- 準備体操（関節や筋肉を緩める）→ ラジオ体操
- 整理体操（使用して縮んだ筋肉を元の長さに戻すと身体は回復します）→ ストレッチ



素晴らしい自然を守るために、私たちは自分の健康だけでなく、地球の健康も考えていく必要があります。
一人ひとりができることを考えてみませんか？

地球の健康づくりを考えよう

◎一人当たりのCO₂排出量を比較してみましょう。

ウォーキングによるCO₂排出量はどれだけ歩いても“0（ゼロ）”です。化石燃料を使用する乗り物（マイカーやバス）では一人が1km移動する際の排出量を次のとおりとしています。（出典：国土交通省2018年度調査）

- マイカーの場合（ガソリン）… 排出量 133g-CO₂/人km
- バスの場合（軽油）… 排出量 54g-CO₂/人km

■これらの数値を使ってCO₂排出量を求めることができます。

CO₂排出量 (g-CO₂/km) × 距離 (km) = CO₂排出量 (g-CO₂)

バスは自動車に比べて1kmあたり79 (g-CO₂)も削減できることになります。ちょっとしたお出かけでもウォーキングで近くのバス停まで行き、バスを利用すれば身体も地球も健康になりますね。ウォーキングのきっかけ作りとしてもバスを利用してみませんか。

●ウォーキングをはじめる前にチェック

主治医にアドバイスを受けたか？

運動を行ってよいかどうか健康チェックをしてアドバイスを受けましょう。特に、腰痛・膝痛、循環器・呼吸器疾患のある方は要相談です。年に1回は健康診断を受けましょう。

体調チェック

体調の悪い時は無理せずに！空腹時や食事直後も避けましょう。運動中、運動後に強い痛みが発生する場合は直ちに中止を。

●生活習慣病の予防と改善のためには、1日30分、週2～3回を目標に！

●ウォーキングの理想的なフォーム



●消費カロリーについて

体重 (kg) / 2 × 距離 = 消費カロリー で求められます。

1km歩けば体重の約半分カロリーを消費します。例として、体重60kgの人が1km歩けば、約30kcal消費します。
※マップ掲載の消費カロリーは体重60kgの方を想定して計算しています。

●所要時間について

15分 / km で概算したものを掲載しています。

平地で、速歩の場合の速度は95～100m/分、ふつう～ゆっくりの歩行速度は54m/分と言われています。
※所要時間にコースの高低差は考慮されていませんので、目安としてお考えください。

●運動中の目標心拍数の目安（自分にあつた運動強度で歩きましょう）

自然に笑顔をつくれるにこにこペースで歩くようにしましょう。（下記に年代別の目安を示しています）
20・30代…120～135 40代…115～130 50代…110～125 60代以上…110～120
（脈拍数 拍/分）

あなたの目標心拍数を計算してみましょう

① 安静時の1分間の心拍数を測りましょう ①安静時心拍数

② 最大心拍数を計算しましょう $220 - \text{年齢} \text{ 歳} = \text{②最大心拍数}$

③ 目標心拍数を計算しましょう $\text{①安静時心拍数} + \left(\text{②最大心拍数} - \text{①安静時心拍数} \right) \times 0.5 \text{ (運動の強さ)} = \text{③目標心拍数}$

望ましい運動の強さ

標心拍数の計算式の「運動の強さ」に当てはめます。
かなり楽だな…0.5 やや楽だな…0.6 ややきついな…0.7



1 室積海岸・象鼻ヶ岬コース

周防の橋立と歴史情緒あふれる港町コース

「快水浴場百選」の室積海岸。室積海商通りをぶらぶらしながら情緒溢れる港町も楽しんで。また、峨嵋山は今も原生林に近い姿をとどめており、瀬戸内海西部の本来の植物を知ることができます。このコースは起伏も少なく、歩きやすいのが特徴です。体力に自信のある方は峨嵋山自然研究路の散策でアップダウンを楽しんでみるのもいいでしょう。

2 室積海岸

日本の名松100選であるここ室積の松林。海と浜と松の素晴らしい景色を眺めながらウォーキングは最高です。トイレ、自動販売機も多いので休憩をとるのもよいでしょう。



だるま夕日

往マーク：往路時の案内表示です。



◎ 室積海岸で海浜浴をしてみよう

室積海岸の美しい松林、象鼻ヶ岬のさわやかな風を感じるとなんだか心があらわれる気がします。このコースでは、松林の森林浴と同時に海辺の海浜浴を体験できます。日中に海から陸に向かって吹く海風は湿気があり、塩分やミネラルを多く含んでいます。適度な刺激があるので、海辺での大気浴は新陳代謝を活性化し、心肺機能を高めてくれます。また、呼吸や皮膚を通して体内に入ってきた、鼻やのどの炎症、喘息など、呼吸器系の慢性疾患への効果も期待できます。たくさん新鮮な空気を吸い込んで、肺をしっかりと膨らませましょう。



4 室積象鼻ヶ岬 八十八ヶ所霊場 第一番札所

象鼻ヶ岬先端にある、大師堂（海蔵寺）への上るべがここから続いています。



5 大師堂

普賢寺の縁起に登場する「遊女の歌碑」、その隣に名木イブキビャクシンがあります。近くには弘法大師像もあります。ちょっと一息ついて、折り返しましょう。



6 普賢寺

海商通りに入る前に休憩がてら、お寺を散策してみましょう。ここには多くの史跡（芭蕉の句碑など）、また、多くのクスノキの名木があります。広く信仰を集めているお寺です。



健脚者は挑戦!!

峨嵋山自然研究路

今回のウォーキングコースに入っていないまでも、健脚者は挑戦してみたい価値あり。アップダウンのあるコースです。また、数百種類の樹木や野草が産生し、数にヤマガクラやシダザクワが咲き誇ります。また、樹下にはシダ類が繁茂し、暖地帯の様相を呈しています。歩いてみないと分からないこともたくさん。



峨嵋山自然研究路



<p>はじめてコース 6.4km (約1時間36分) 約192kcal消費</p> <p>スタート</p> <p>1 冠山総合公園</p> <p>2 室積海岸</p> <p>3 室積小学校前 折り返し</p> <p>ゴール</p> <p>1 冠山総合公園</p>	<p>がんばるコース 8.2km (約2時間3分) 約246kcal消費</p> <p>スタート</p> <p>1 冠山総合公園</p> <p>2 室積海岸</p> <p>4 室積象鼻ヶ岬 八十八ヶ所霊場 第一番札所</p> <p>6 普賢寺 折り返し</p> <p>海商通り</p> <p>ゴール</p> <p>1 冠山総合公園</p>	<p>ベテランコース 10.9km (約2時間44分) 約327kcal消費</p> <p>スタート</p> <p>1 冠山総合公園</p> <p>2 室積海岸</p> <p>4 室積象鼻ヶ岬 八十八ヶ所霊場 第一番札所</p> <p>5 大師堂 折り返し</p> <p>海商通り</p> <p>ゴール</p> <p>1 冠山総合公園</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



2 コバルトラインコース

森林浴と瀬戸内海国立公園の美しいコース



冠山総合公園に車を止めて、出発します。行きは上り坂が多く、帰りは下りが多いコースです。ドライブコースとしても有名ですが、日ごろから多くの人々が利用するウォーキングコースとしても知られています。朝日、夕日も抜群に美しく、山を臨みながら海をも臨むことができ、変わることのない大自然を身体全体で感じることができます。県内ではなかなか見ることのできない台湾楓の樹林や、四季の森、紅葉の谷で四季折々の花が見られます。そして、コバルトラインのある千坊山は多くの野鳥に出会うことが出来るので、時には足を立ち止まらせ、鳥のさえずりに耳を傾け、ウォーキングしてみましょう。

1 冠山総合公園

梅を中心に四季を通して木々や花を楽しめる公園です。公園の中だけでも約2キロのウォーキングを楽しむことが出来ます。また、四季を通じて園内で様々なイベントが行われます。【休園日：第2・4水曜日】

POINT
このコースはひたすら山を歩くのでほとんど自動販売機がありません。脱水を防ぐために必ず水分を用意して行きましょう。

2 台湾楓群生林

この辺りでは珍しい群生林です。白樺のようにみえる素晴らしい群生林に心癒されてください。

◎コバルトラインで森林浴
ウォーキングしていると、とてすがすがしく爽やかな気持ちになることに気づきます。よく気をつけると、かすかに木の香りがすることがわかります。この香りの正体が「フィトンチッド」です。これは主に樹木が作り出して発散し、森林に漂っている揮発性の物質で、人間がこうした物質を浴びることを「森林浴」といいます。「フィトンチッド」には、心身を健やかにリフレッシュ・リラックスする効果があると言われています。さらに森林浴により、がんを防ぐ体内のNK（ナチュラルキラー）細胞が活性化され、ストレス解消などの効果が期待できるそうです。

4 『野鳥の森』で野鳥を観察してみよう

コバルトラインには、たくさんの広葉樹が広がり、たくさんの野鳥が集まります。中でも、萩の平から西へ2キロの位置にある野鳥の森では、特別な準備が無くとも、目と耳、考える頭や感じる心でたくさんの野鳥や自然を楽しむことが出来るでしょう。

秋～冬 冬鳥の季節。市街地でも野鳥の種類や数が増え、木の葉が落ちて姿を見つけやすい季節でもあります。

春～夏 夏鳥の季節。4～7月頃までは子育てシーズン。この間は親鳥が神経質なことが多いので子育ての邪魔をしないようにしましょう。

春と秋 4～5月は北上の季節。9～10月は南下の季節。これらの渡りの季節には、身近なところでも意外な鳥が羽を休めているかもしれません。

キビタキ (ヒタキ科 夏鳥)

アオゲラ (キツキ科 留鳥)

コゲラ (キツキ科 留鳥)

アオジ (ホオジロ科 冬鳥)



3 萩の平展望台

がんばる・ベテランコースの方はここで休憩して出発です。空気の澄んだ日は遠く四国まで見えます。

はじめてコース

4.2km (約1時間3分)
約126kcal消費

スタート
1 冠山総合公園
0.8km
2 台湾楓群生林
1.3km
3 萩の平展望台 折り返し
2.1km
ゴール
1 冠山総合公園

がんばるコース

8.0km (約2時間)
約240kcal消費

スタート
1 冠山総合公園
0.8km
2 台湾楓群生林
1.3km
3 萩の平展望台
1.9km
4 幸の森 折り返し
4.0km
ゴール
1 冠山総合公園

ベテランコース

12.8km (約3時間12分)
約384kcal消費

スタート
1 冠山総合公園
0.8km
2 台湾楓群生林
1.3km
3 萩の平展望台
1.9km
4 幸の森
2.4km
5 コバルト台地 折り返し
6.4km
ゴール
1 冠山総合公園

4 幸の森

幸の森の看板が見えたら折り返しです。

ビューポイント
歩きながら素晴らしい室積湾を眺めよう！

あじさい苑

冠山総合公園より約1.5km。季節に応じて素晴らしい景色を楽しめます。光スポーツ公園の丘陵に多くのおじさい。あり、トイレあり

5 コバルト台地

瀬戸内の美しい島々を見渡すことが出来、ほっと一息。ここまでくれば折り返すのみ。トイレはコバルト台地手前にあり。

3 光スポーツ公園・3つの井戸めぐりコース

山・海・花・文化のよくばりコース

光井地区には多くの官公庁や文化施設があり、アジサイやサクラ、ツツジ、ウメなどを見る事のできる公園も整備されています。海と山の両方を満喫できる満腹コースです。光井には3つの井戸があり、その井戸が光を放っていたことから「光井」と呼ばれるようになったといわれています。3つの井戸を巡りながら光井地区の文化や歴史に思いを馳せてみませんか？

**3 光市文化センター
光市立図書館・光つつじ苑**

<文化センター> TEL 0833-72-5800 休館日:月曜・第1火曜日・祝日
生涯学習の一環として、講座の開催や展示・貸館等を行っています。

<図書館> TEL 0833-72-1440 休館日:月曜・第2木曜日
図書の貸出しや、お話し等の行事を行っています。




2 八海観音堂
光市文化財である
鯉口があります。



**1 光スポーツ公園
あじさい苑**

グラウンド・テニスコートなどがあります。
スポーツ公園の丘陵にはあじさい苑が
あり、20数種、1万5千株のあじさいが
栽培されています。



4 山口県スポーツ交流村

美しい海と温暖な気候を利用した海洋スポーツ施設です。
ヨットを主とした強化練習場、宿泊施設、プール、体育館、
ヨットハーバーなどがあります。
休館日:第1・3・5水曜日



**光井の井戸
(井の本)**
「光井」の由来の説明
看板があります。



5 冠山総合公園

広い公園の敷地内
には、バラ園や梅の
里(冠梅園)、日本
庭園、芝生イベント
広場などが整備さ
れています。
休園日:第2・4水曜日




お花を眺めながらひと休みしましょう

光井地区には、たくさんのお花の見所があります。道端では、様々な花が私たちに迎えてくれます。花は、形や色、香りで楽しませてくれるだけでなく、生きるエネルギーと心地よいおいを与えてくれます。花には癒やしのパワーがいっぱい!あなたもそんな花に会いに出かけてみませんか?



はじめてコース	がんばるコース	ベテランコース
6.2km (約1時間33分) 約186kcal消費	9.9km (約2時間29分) 約297kcal消費	14.4km (約3時間36分) 約432kcal消費
スタート	スタート	スタート
1 光スポーツ公園 あじさい苑	1 光スポーツ公園 あじさい苑	1 光スポーツ公園 あじさい苑
↓ 3.6km	↓ 4.0km	↓ 1.6km
4 山口県 スポーツ交流村	3 光市文化センター 光市立図書館 光つつじ苑	2 八海観音堂
↓ 1.0km	↓ 3.3km	↓ 4.8km
5 冠山総合公園	4 山口県 スポーツ交流村	3 光市文化センター 光市立図書館 光つつじ苑
↓ 1.6km	↓ 1.0km	↓ 5.4km
ゴール	ゴール	ゴール
1 光スポーツ公園 あじさい苑	5 冠山総合公園	4 山口県 スポーツ交流村
	↓ 1.6km	↓ 1.0km
	1 光スポーツ公園 あじさい苑	5 冠山総合公園
		↓ 1.6km
		ゴール
		1 光スポーツ公園 あじさい苑

4 虹ヶ浜・島田川コース

水辺の散策コース



白砂青松の虹ヶ浜と島田川沿いの水鳥の道を散策するみどころ満載のコース。

水鳥の道、島田川沿いでは、多くの水鳥があなたを歓迎することでしょう。また、虹ヶ浜では、松と砂浜の素晴らしい眺めを楽しみながら歩きましょう。ここで、体力のある方は砂浜ウォーキングに挑戦するのも良いでしょう。

春には満開の桜を眺めながら、夏は川や海を吹き抜けるさわやかな風を感じながら、季節ごとにウォーキングの醍醐味を存分に味わうことができます。

4 虹ヶ浜海岸

室積海岸とともに「快水浴場百選」「日本の白砂青松100選」などに選ばれています。それにふさわしく、松林を吹き抜ける風、香りは素晴らしい。体力に自信のある方は、砂浜ウォーキングにもチャレンジしてみましょう。



5 浅江神社

境内には、シャクナゲ苑があります。神社の中を通り抜けて裏からでましょう。



6 島田川沿いを歩く

春には桜並木が素晴らしい



島田川河口干潟で水生生物の観察をしよう

島田川河口干潟は、上流から運ばれた砂が堆積してきた干潟です。島田川の豊かな流れが、水と共に多量の砂を瀬戸内海へ運びます。干潟は、生物の多様性や渡り鳥の休憩場所のほか、潮汐作用や生物による水質浄化などが知られていて、干潟でしか観察することの出来ない水生生物も多くいます。ここ島田川河口の干潟でも、上流から運ばれてきた微生物や干潟を主な住みかになっている水生生物が生息していて、渡り鳥の休憩場所にもなっているので、貴重な生態系を観察できます。



健康運動指導士のワンポイントアドバイス

◎虹ヶ浜海水浴場でチャレンジしてみよう

最近、土踏まずのない子どもが増えています。砂浜を歩くことは足の裏を鍛えるのに最適。子どもと一緒にレッツ・トライ。

砂浜を素足で歩くと、砂がクッション材になり、関節にかかる負担がとても少なくなります。しかも、足が砂にめり込むため、普通に道路を歩くよりかなりの筋力が必要となり、ウォーキングの効果が上がります。

※くぎ・ガラス等の危険物、砂浜でのやけどにはご注意ください。



3 水鳥の道

島田川は水鳥が多い。川で戯れる水鳥を観察することができます。



2 島田川河川公園

光大橋手前を左折して、川沿いに下りて公園を歩いてみましょう。春には桜・菜の花が素晴らしい！ベンチもあり休憩ができます。



はじめてコース
6.1km (約1時間32分)
約183kcal消費

スタート
1 光市民ホール
↓ 0.2km
6 島田川沿いを歩く
↓ 5.9km
ゴール
1 光市民ホール

がんばるコース
8.2km (約2時間3分)
約246kcal消費

スタート
1 光市民ホール
↓ 0.2km
2 島田川河川公園
↓ 0.7km
3 水鳥の道
↓ 1.2km
4 虹ヶ浜海岸
↓ 5.4km
5 浅江神社
↓ 0.7km
ゴール
1 光市民ホール

ベテランコース
13.6km (約3時間24分)
約408kcal消費

スタート
1 光市民ホール
↓ 0.2km
2 島田川河川公園
↓ 0.7km
3 水鳥の道
↓ 1.2km
4 虹ヶ浜海岸
↓ 5.4km
5 浅江神社
↓ 0.4km
6 島田川沿いを歩く
↓ 5.7km
ゴール
1 光市民ホール

5 茶臼山・大蔵池公園コース

市内一望コース

大蔵池公園は、一周約570mの池のある公園。春はあじさい、つつじが楽しめます。夏は、池からのさわやかな風がウォーキングを応援してくれます。

ひたすら坂道をのぼると茶臼山から素晴らしい眺望があなたを待っています。そのため毎朝このコースにのぼることを日課にしている人も少なくないようです。

往マーク：往路時の案内表示です。



3 茶臼山駐車場

光市内が一望できる。達成感あり。

◎茶臼山を散策してみよう

茶臼山からは市内が一望でき、長い道のりをのぼった達成感を増幅してくれます。のぼる途中には自由に舞う蝶やトンボの姿を見たり、鳥の鳴き声を聞きながらリラックスして登ることができるでしょう。また、虎ヶ丘から茶臼山の間は縦走が可能で、その間でもたくさんの昆虫や鳥を発見することができるでしょう。

ルリシジミ

ヤマトシジミ

ゴマダラチョウ

オオムラサキ
【環境省・山口県準絶滅危惧】



◎坂道ウォーキングのカロリー消費

坂道の多いこのコース。この効果はいかに？

坂道でのウォーキングは、平地の場合よりもエネルギーの消費量がアップします。特に、上り坂では10度から15度程度の緩やかな傾斜でも平地を歩くときの約3倍のエネルギーが必要となり、きつい傾斜(20度から30度程度)でのエネルギー消費量は約6倍以上にもなります。また、山道などの長い下り坂を歩く場合も平地を歩くのに比べて約2倍のエネルギーが消費されると言われています。

※ただし、正確に計算するには緻密な調査が必要となりますのでここでの消費カロリーは平坦な道をウォーキングしたものとしています。上り坂では重心を前方へ、下り坂では重心をやや後方に置くとバランスをとりやすいでしょう。



◎大蔵池公園でチャレンジ!

平らな道を利用して色々な動きをしてみましょう。

- ①膝と背筋を伸ばしてももあげウォーキング
- ②腕をゆっくり大きくまわしながらウォーキング
- ③つま先歩き・かかと歩き



がんばるコース

7.6km (約1時間54分)
約228kcal消費



ベテランコース

10.8km (約2時間42分)
約324kcal消費



5 大蔵池公園

がんばるコースは最初に公園を一周し、茶臼山へ向かってください。

4 大蔵池公園駐車場

がんばるコース

1 光市民ホール

ベテランコース

ベテランコース スタート・ゴール

6 龍珠院・定光寺コース

緑のトンネルコース

アップダウンがあるこのコース。たくさんのせせらぎの道と棚田の田園風景を楽しむことができます。緑のトンネルをくぐった先には、市内を一望できるお寺が建っています。道端では多くのお地蔵様に出会い、あなたの道中を見守ってくれることでしょう。ここでは、『音いくつ』というネイチャーゲームを紹介しています。たくさんの緑と落ち葉に囲まれて、心を落ち着かせ耳を澄ませると、何か聞こえてきませんか？

はじめてコース 4.7km(約1時間11分) 約141kcal消費	がんばるコース 7.6km(約1時間54分) 約228kcal消費	ベテランコース 12.2km(約3時間3分) 約366kcal消費
スタート 1 三島コミュニティセンター	スタート 1 三島コミュニティセンター	スタート 1 三島コミュニティセンター
↓ 2.6km	↓ 2.3km	↓ 2.9km
日限地蔵	藤谷の道	2 定光寺
↓ 0.4km	↓ 2.6km	↓ 1.0km
3 緑の中の交差点	2 定光寺	3 緑の中の交差点
↓ 1.7km	↓ 1.0km	↓ 1.0km
ゴール 1 三島コミュニティセンター	3 緑の中の交差点	4 龍珠院
	↓ 1.7km	↓ 3.0km
	ゴール 1 三島コミュニティセンター	5 賀茂神社
		↓ 0.5km
		桜並木を歩く
		↓ 3.8km
		ゴール 1 三島コミュニティセンター

★ネイチャーゲーム『音いくつ』★

自然の中にはさまざまな音があります。聞こえてくる音に注意しながら自然の中を歩いてみると、普段とは違った自然の姿を感じることができます。このゲームは決められた時間の中で周囲から聞こえてくる音の種類を数える活動です。
【出典:野山でできるネイチャーゲーム】

さあ、目をつぶり、耳を澄ませてみましょう。草のざわめき、風の音、鳥の声、いくつの音が数えられましたか？




4 龍珠院

ここまで来れば市内が見渡せます。ここで一息つきましょう。名木タブノキや三井氏一族の墓もあります。トイレあり。

2 定光寺

ここで一息つきましょう。あとは下だけです。トイレあり。

妙見の滝

コースよりはずれて往復400m

5 賀茂神社

名木オガタマノキもあります。ここで休憩してリフレッシュ。さあ出発です。トイレあり。

新緑の季節には緑のトンネルがいたるところにできています。

島田川を散策してみよう

このコースでは、三島橋から木の下橋まで島田川のそばを通ります。島田川にはアユやフナ、コイのほか、ドジョウやゴリなどたくさんの水生生物が住んでいます。中には絶滅危惧種にも指定されている種類や県内では島田川のみで観察できる種類があります。島田川は、私たち人間だけでなく水生生物にとっても大切な命の源です。コース沿いでは河川敷に降りるところが限られているため、水中の観察は難しいかもしれませんが、三井橋や木の下橋の橋上からゆったりした流れを眺めて、魚が泳ぐ姿や水浴びをする鳥などを観察してはいかがでしょうか。



オヤニラミ 【環境省・山口県絶滅危惧ⅠB類】
スジマドジョウ
ウキゴリ
アカザ 【環境省絶滅危惧Ⅱ類】
山口県絶滅危惧ⅠB類】

7 旭橋・溪月院コース

郷愁の田園風景をたずねるコース



旭橋、長徳寺、永代橋、門前橋、溪月院と趣深い橋と昔ながらの寺院をまわるこのコース。田園風景を楽しみながら、誰しもが自分の生まれ育った頃を懐かしむことができるでしょう。また、このコースには史跡も多くあります。長徳寺の「ぼけ除け地蔵」にお参りし、楽しく歩いて認知症を予防しましょう。

はじめてコース 5.0km(約1時間15分) 約150kcal消費	がんばるコース 7.4km(約1時間51分) 約222kcal消費	ベテランコース 11.6km(約2時間54分) 約348kcal消費
スタート 1 周防の森ロッジ ↓ 0.8km 2 長徳寺 ↓ 2.3km 八幡所交差点 ↓ 1.9km ゴール 1 周防の森ロッジ	スタート 1 周防の森ロッジ ↓ 0.8km 2 長徳寺 ↓ 1.7km 永代橋 ↓ 1.9km 3 溪月院 折り返し ↓ 3.0km ゴール 1 周防の森ロッジ	スタート 1 周防の森ロッジ ↓ 0.9km 藤谷の道を歩く ↓ 2.4km 2 長徳寺 ↓ 1.7km 永代橋を渡り右折 田園を歩く ↓ 3.6km 3 溪月院 折り返し ↓ 3.0km ゴール 1 周防の森ロッジ

◎ 脳もいきいきウォーキング

ただ歩くだけ。それではもったいない。楽しんで歩けば脳も喜びます。「ぼけ除け地蔵」のご利益にあやかってさあ出発です。

脳への効果

- ① 血流を良くして頭をはっきりさせる
- ② 五感（視る聴く嗅ぐ触る味わう）を通して脳を刺激する
- ③ 全身の神経を働かせて脳を刺激する

脳には脳幹網様体という筋肉からの信号を受ける神経があり、ここを刺激すると脳の覚醒につながり、脳の活動が活発になるそうです。この脳幹網様体を一番刺激する筋肉が、ウォーキング時の主役となる脚の筋肉（大腿四頭筋）なのです。



3 溪月院

ここで休憩して折り返しましょう。境内には読誦塔などの文化財もあります。



◎ 田園風景をみながらチャレンジ!

平らな道を利用して色々な動きをしてみましょう。

- ① 膝と背筋を伸ばしてももあげウォーキング
- ② 腕をゆっくり大きくまわしながらウォーキング
- ③ つま先歩き・かかと歩き



旭橋

この橋を渡り、川のさわやかな風に吹かれてください。この橋の河原では毎年夏「柱松」の行事が行われます。



1 周防の森ロッジ

【休館日】火曜日 駐車場あり



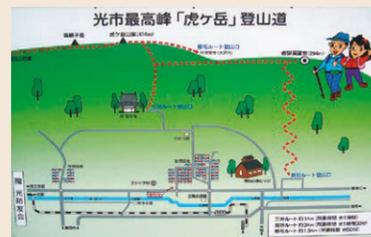
2 長徳寺

「ぼけ除け地蔵尊」があり、「幕義会跡」や「長徳寺山古墳」などの史跡やシノキの名木もあります。休憩がてら散策して、「やすらぎ観音」右手裏の階段から降りて出発です。



ちょっと足を伸ばしてみれば… 虎ヶ岳を散策してみよう

溪月院付近の虎ヶ岳は、たくさんの昆虫が生息しています。ここでは、比較的発見しやすい蝶類を紹介しています。蝶は成虫になれば花の蜜を吸って生活しますが、幼虫は植物を食べます。種類によって食べる植物がほとんど決まっています。クロアゲハ類はミカンやユズなどのミカン科の食物を、キアゲハはニンジンやパセリなどのセリ科の食物を食べて成長します。散策して目に入るなげない植物でも、蝶の成長にとっては貴重な食料かもしれません。



ギフチョウ
【環境省絶滅危惧Ⅱ類・山口県絶滅危惧ⅠA類】



モンキアゲハ



キアゲハ



クロアゲハ

8 伊藤公記念公園・神社コース

歴史散策コース

伊藤公記念公園より以北は田畑が多く、比較的平坦な道になっています。里の厨に立ち寄って季節の食材を手に入れるのもいいでしょう。以南のコースはアップダウンのあるコースで団地内と田畑を巡るコース。途中には、向山文庫や正義霊社といった歴史を感じるものも多くあります。コース外にも伊藤公記念公園の中を散策したり、夕日の滝へ足を伸ばしてみるのもおすすめです。

伊藤公記念公園や石城山を散策して野鳥をみつけよう

伊藤公記念公園は、石城山周辺一帯を区域とする石城山県立自然公園に含まれています。石城山の山中や付近の森林では、季節によっていろいろな種類の野鳥を見ることができます。野鳥を観察するときの心構えとして野鳥や自然に迷惑をかけないように、次のようなフィールドマナー「やさしいきもち」を守りましょう。

【出展:野鳥観察ハンディ図鑑 (財団法人日本野鳥の会)】

- や…野外活動、無理なく楽しく
- さ…採集は控えて自然はそのままに
- し…静かに、そーっと
- い…一本道、道からはずれないで
- き…気をつけよう、写真、給餌、人への迷惑
- も…持って帰ろう、思い出とゴミ
- ち…近づかないで、野鳥の巣



シジュウカラ (シジュウカラ科 留鳥) ヤマガラ (シジュウカラ科 留鳥)
ルリビタキ (ツグミ科 冬鳥) ツグミ (ツグミ科 冬鳥)

◎田園風景をみながらチャレンジ!

平らな道を利用して色々な動きをしてみましょう。

- 膝と背筋を伸ばしてももあげウォーキング
- 腕をゆっくり大きくまわしながらウォーキング
- つま先歩き・かかと歩き



2 光市農業振興拠点施設「里の厨(くりや)」

新鮮で安心・安全な地元産農林水産物や、餅やパンなどの加工品を多数揃えて、皆様のお越しをお待ちしています。

◆営業時間 9:00~18:00 (10月~3月は、17:00まで) ※レストランは、9:00~21:00
◆定休日 月曜日(月曜日が祝祭日の場合はその翌日)



夕日の滝

健脚者は足を伸ばしてください。新市交差点より約2kmです。大規模農道に出れば看板が見えてきます。



1 伊藤公記念公園

初代内閣総理大臣伊藤博文公は光市で生まれ、幼少時代をすごしました。伊藤公資料館には博文公ゆかりの品が展示してあります。また、周辺は公園となっており春には桜、秋には紅葉が楽しめます。駐車場周辺は「蜚の里」として有名です。

3 東荷神社

はじめてコースの折り返し地点。小休憩して出発です。神社の森は県の自然記念物にも指定されています。

正義霊社

階段注意:滑りやすい

4 立野神社

がんばる・ベテランコースの休憩ポイントです。田園風景が広がります。

向山文庫

かつての図書館です。

ウォーキングでストレス解消

テンポ良く歩いていると、自然と気分が高揚してきて、楽しい気分になったことはありませんか? これは歩いているうちに、脳を活性化させるβ-エンドルフィンというホルモンが分泌されるためです。β-エンドルフィンには脳の活性化だけでなく、精神を安定させる働きもあります。体だけでなく頭もリフレッシュして、ストレスを解消させるのがウォーキングなのです。



はじめてコース	がんばるコース	ベテランコース
3.2km (約48分)	9.0km (約2時間15分)	12.2km (約3時間3分)
約96kcal消費	約270kcal消費	約366kcal消費
スタート	スタート	スタート
1 伊藤公記念公園	1 伊藤公記念公園	1 伊藤公記念公園
↓ 0.5km	↓ 3.0km	↓ 0.5km
2 里の厨	4 立野神社	2 里の厨
↓ 1.2km	↓ 6.0km	↓ 1.2km
3 東荷神社 折り返し	ゴール	3 東荷神社 折り返し
↓ 1.5km	1 伊藤公記念公園	↓ 4.5km
ゴール		4 立野神社
1 伊藤公記念公園		↓ 6.0km
		ゴール
		1 伊藤公記念公園

9 石城山・神籠石コース

歴史ロマンコース

国指定史跡「石城山神籠石」を巡るコースです。数々の史跡を残す神籠石。幽玄かつ壮大な歴史ロマンを思う存分感じてください。また、石城山には多くの貴重な樹木や、野鳥がいます。

このコースは、距離によって発着場所が違いますのでご注意ください。またトイレが少ないのでご注意ください。



はじめてコース	がんばるコース	ベテランコース
2.2km (約33分)	7.0km (約1時間45分)	13.2km (約3時間18分)
約66kcal消費	約210kcal消費	約396kcal消費
スタート・ゴール	スタート	スタート
3 石城山駐車場 石城山神籠石1周コース	2 塩田コミュニティセンター	1 大和総合運動公園
2.2km	3.5km	6.6km
	3 石城山駐車場 折り返し	3 石城山駐車場 折り返し
	3.5km	6.6km
	ゴール	ゴール
	2 塩田コミュニティセンター	1 大和総合運動公園

石城山山頂の樹木を見つけよう

石城山の頂上には神社があり、周辺には、御神木とされる樹木がたくさんあります。夏でもひんやりした空気の中で森林浴を楽しめるでしょう。



ツクバネガシ (ブナ科) ボダイジュ (シナノキ科)



ウラジロガシ (ブナ科) オガタマノキ (モクレン科)

3 石城山駐車場

◎石城山神籠石について

ここからは隣の田布施町・平生町の町並みが眼下に広がります。石城山の頂上付近には、約1350年前の古代山城が築かれ、城壁の基底部に据えられた列石が露出しています。この神籠石を巡るコースは神秘的な雰囲気にも包まれています。アップダウンのあるコースなので距離の割りに時間がかかります。ベテラン・がんばるコースで余裕のある方はチャレンジしてみると良いでしょう。



コースに掲載した



樹木・花・魚類・鳥類・蝶類を観察してみよう!

樹木・花	品 種	花期・果期	特 徴	掲載コース
	ツクバネガシ (ブナ科・常緑高木)	【花期】5月10日頃 【果期】秋(翌年の)	境内直近のものは著しく大きい。	石城山・神籠石コース
	ボダイジュ (シナノキ科・落葉亜高木)	【花期】6月20日頃 【果期】秋	仏教木で、しばしば寺院に植えらる。開花は6月20日頃が見頃で一斉に美しい花が開き、後に球果が残る。	
	ウラジロガシ (ブナ科・常緑高木)	【花期】4月下旬 【果期】秋(翌年の)	寿命の長い木。葉の裏は白く美しく、枝は灰白色。隨身門から入って右側に4本の巨木がある。	
	オガタマノキ (モクレン科・常緑高木)	【花期】3月中旬 【果期】秋	花は3月中旬に美しく咲き、果実も裂けたものは美しい。隨身門から入って約20m右側の巨木は花が多い。	
	ヤマモモ (ヤマモモ科・常緑高木)	【花期】4月中旬 【果期】初夏	春～初夏の新緑は銀色で美しい。4月中旬に開花し、7月初旬頃赤熟する。杵崎神社から左の遊歩道を進むと山口県最大の株がある。	室積海岸・象鼻ヶ岬コース
	カンザブロウノキ (ハインキ科・常緑低木)	【花期】8月下旬 【果期】秋	花はごく稀。根茎で増えてやや群生する。県下では、数箇所しかない。普賢寺裏の駐車場から杵崎神社に着くまで多数見ることができる。	
	コバンモチ (ホルトノキ科・常緑亜高木)	【花期】5月下旬 【果期】初冬	多くの緑の葉に混じって黄～赤の葉を混ぜ、花卉が美しい。杵崎神社の参道に沿って数本ある。	
	モクゲンジ (ムクロジ科・落葉亜高木)	【花期】6月下旬 【果期】秋	6月下旬から開花し、果実は数珠になる。株は約9千株あるが開花するのは数百株以下。牛島南部に多く、峨嵋山西部にも群生している。牛島では墓地の上で見ることができる。	光スポーツ公園・3つの井戸めぐりコース
	ウメ	2月～3月初旬	原種の花は白色花弁5枚、おしべ多数、めしべ1つ。園芸品種にはいろいろの変異がある。	
	ボタン	4月中旬～5月初旬	原種の花は白色花弁5枚、おしべ多数、めしべ数個。園芸品種にはいろいろの変異がある。	
	ハナショウブ	6月初旬～下旬	標準和名のショウブはサトイモ科。鑑賞されているのはアヤメ科ハナショウブの園芸品種ハナショウブ。いろいろな変異がある。	
	バラ	5月初旬～下旬	原種は白色花弁5枚、おしべ多数、めしべ数個。いろいろな変異がある。	
	ツツジ	5月初旬～中旬	いろいろな種があるが、原種の花は合弁花の左右相称。花冠は5裂、おしべは5・10・15本が基本。めしべは1つ。いろいろな変異がある。	
	アジサイ	6月	がく片が花弁のように大きくなっている。花色は青紫色が基本だが、いろいろの変異し、土壌により変色するものもある	

魚 類	品 種	特 徴	掲載コース
	オヤニラミ (スズキ科)	【環境省・山口県絶滅危惧IB類】えらぶたの後端に縦長の眼状紋が特徴である。体側に横紋数列帯状にある。	龍珠院・定光寺コース
	スジシマドジョウ (コイ科)	体側斑紋は縦条型で尾柄部ではしばしば点列する。尾びれ基部の2個の斑紋は表層深層とも発達する。	
	ウキゴリ (スズキ科)	第1背びれ後端部に大きな黒色斑を1つ持つ。体側に胸びれから尾柄にかけて6～7箇の大きな黒色斑が並ぶ。	
	アカザ (アカザ科)	【環境省絶滅危惧II類・山口県絶滅危惧IB類】体色は暗赤色から赤褐色。尾びれの後縁はまるく弧をなしている。ひれの棘は鋭くて刺される。	
	ムギツク (コイ科)	体型は細長く円筒に近いが頭頂部は縦扁する1対の口ひげがあり吻端から尾びれ基底にかけての体側に1本の黒色の縦条が特徴である。	虹ヶ浜・島田川
	オイカワ (コイ科)	同属のカワムツに比べ体幅が狭い。背部は淡褐色、体側は銀白色だが雄の婚姻色は鮮やかな赤や青緑色を帯びる。	

絶滅危惧の区分の解説
 ごく近い将来絶滅の危険性の高い種である「絶滅危惧 I A類」と、I Aの次に絶滅の危険性の高い種である「絶滅危惧 I B類」に分けられています。また、「絶滅危惧 II類」は絶滅の危険が増大している種と定義されていて、さらに、絶滅の危険度は小さいが、生息条件の変化によって絶滅危惧に移行する可能性のある種については「準絶滅危惧種」と区分されています。

魚 類	品 種	特 徴	掲載コース
	オオヨシノボリ (スズキ科)	【山口県準絶滅危惧】ほほに斑紋が無い。胸びれの根元に黒色斑が1つある。尾びれの基部の上下に長い黒色斑が1箇ある。	虹ヶ浜・島田川
	カワムツ (コイ科)	体側中央に暗藍色の縦条がある。婚姻期の雄に白い追星があらわれる。	

鳥 類	品 種	鳴き声	特 徴	掲載コース
	キビタキ (ヒタキ科・夏鳥)	ホイヒーロ、オーシツツク or ビツ、ビツ、クルル	平地から山地のよく茂った森林に生息し、繁殖している。渡りの時は市街地に近い林でさえずづっているのが観察できる。	コバルトラインコース
	アオゲラ (キツツキ科・留鳥)	キヨツ、キヨツ (繁殖期)ピョー、ピョー	キツツキの仲間は枯木などを嘴で叩き「タラララララー」と連続音を出してドラミングを行う。近年個体数が減少傾向にある。	
	コゲラ (キツツキ科・留鳥)	ギーツ、ギーツ	市街地の林や平地から山地の森林まで生息する。冬はシジュウカラやメジロなどと一緒に行動していることが多い。	
	アオジ (ホオジロ科・冬鳥)	チョッピーチョッ、チチクイチリリ	平地から低山の明るい林の下や藪で生活し、群れで行動することがなく、姿を見ることがなかなか難しい。	
	シジュウカラ (シジュウカラ科・留鳥)	ツツーピー、ツツーピー	人家の庭や平地から山地の森林まで生息している。市街地の林でもよく見られ、巣箱をよく利用する。	伊藤公記念公園・神社コース
	ヤマガラ (シジュウカラ科・留鳥)	ツーツーピー、ツーツーピー	低山から山地の森林に生息し、市街地の林でも見られる。冬季は群を作っているのがみられる。	
	ルリビタキ (ツグミ科・冬鳥)	ヒツチョロチョロチョロリ	冬季、平地から山地の林や市街地の公園などで見かける。人をあまり恐れず、近づくと少しずつ移動する。	
	ツグミ (ツグミ科・冬鳥)	クイツ、クイツヤクワツ、クワツ	冬鳥として飛来し、平地から山地の林、農耕地、公園、河原などいろいろなところに生息している。数羽の群れとなっていることが多い。	

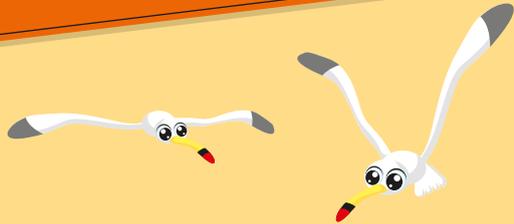
蝶 類	品 種	食物・季節	特 徴	掲載コース
	ギフチョウ (アゲハチョウ科)	【食物】ウマノスズクサ科	【環境省絶滅危惧II類・山口県絶滅危惧IA類】年一回の発生。スミシ、カタクリなどで吸蜜。春の女神とも呼ばれる。	旭橋・溪月院コース
	モンキアゲハ (アゲハチョウ科)	【食物】ミカン科 【季節】初夏～秋	ツツジ類、ミカン、クサギ類などで吸蜜。雌は雄より大きく、褐色。	
	キアゲハ (アゲハチョウ科)	【食物】セリ科 【季節】春～秋	アザミ、ユリ、ツツジ類で吸蜜。夏型は大形で黒っぽい。	
	クロアゲハ (アゲハチョウ科)	【食物】ミカン科 【季節】春～夏	ツツジ、オニユリ、クサギなどで吸蜜。雌は地色が褐色に近い。	
	ルリシジミ (シジミチョウ科)	【食物】マメ、ブナ科など 【季節】春～秋	フジ、ウツギなどで吸蜜。雌の翅表面は黒褐色の緑どりが広い。	茶臼山・大蔵池公園コース
	ヤマトシジミ (シジミチョウ科)	【食物】カタバミ科 【季節】春～秋	シロツメクサなどで吸蜜。雌の翅表面は暗褐色、雄は空色。	
	ゴマダラチョウ (タテハチョウ科)	【食物】ニレ科 【季節】初夏～秋	クヌギなどの樹液、腐果に集まる。雌は翅が丸く、模様の黒褐色が濃い。	
	オオムラサキ (タテハチョウ科)	【食物】ニレ科 【季節】夏～秋	【環境省・山口県準絶滅危惧】クヌギやミズナラの樹液などに集まる。雌は大きく、翅表面の幻光を欠く。	

【制作協力】樹木・花：南 敦氏(監修・写真) 魚類：奥田 賢吾氏(監修・イラスト) 鳥類：桑原 芳晴氏(監修) 蝶類：三戸 雅就氏(監修・写真) 山本 健次郎氏(写真)

コースに掲載した樹木・花・魚類・鳥類・蝶類を観察してみよう!



光のあるく ロードウォーキングラリー 参加者募集



光のあるくロードマップは、PART I～西日本250万歩の旅～、PART II～東日本300万歩の旅～、PART III～北海道300万歩の旅～、PART IV～紀伊半島四国300万歩の旅～、PART V～九州250万歩の旅～の5種類あり、ウォーキング歩数で日本一周1400万歩をまわります。あなたの目標作りに参加してみませんか？

参加方法

- 対象者 光市民 ●準備するもの 歩数計
- 登録方法 ウォーキングラリー登録票に必要事項を記入のうえ、健康増進課までお申し込みください。『光のあるくロードマップPART I～西日本250万歩の旅～』とウォーキング手帳をお渡しします。

※ウォーキングラリー登録票は光市健康増進課（あいぱーく光内）にあります。

発着場所への公共交通機関のご案内

美しい自然を守るためにできること、
あなたもはじめてみませんか？

※注意:時刻等詳細は確認を!

	最寄の公共交通機関
冠山総合公園	JRバス：戸仲、防長バス：戸仲より3分
光市民ホール	防長バス・ひかりぐるりんバス： 光市民ホール前
光スポーツ公園	JRバス：戸仲、防長バス：戸仲より15分
大蔵池公園	ひかりぐるりんバス：光総合病院
三島コミュニティセンター	JR島田駅より5分、防長バス： 三井7丁目より5分・島田駅前より5分
周防の森ロッジ	防長バス：立野より5分
伊藤公記念公園	光市営バス：伊藤公記念公園
大和総合運動公園	光市営バス：大和病院前より10分
塩田コミュニティセンター	光市営バス：十王

交通のご案内		
バ ス	中国JRバス	☎0570-010-666
	光市営バス（光市商工観光課）	☎0833-72-1519
	防長バス	☎0833-43-2200
	ひかりぐるりんバス	☎0833-72-8076
電 車	JR光駅	☎0570-00-2486
	JR島田駅	
	JR岩田駅	
タクシー	周南近鉄タクシー	☎0833-72-0123
	西部光タクシー	☎0833-71-0001
	大和タクシー	☎0820-48-2050
その他	牛島海運（有）	☎0833-72-1519

編集・発行：光市

【初版】平成21年3月発行 【第2版】平成23年11月発行

協力団体：ひかり環境・健康・ゆうこうウォーク推進会議（光市体育指導委員協議会・スポーツNPO法人ひかりクラブ・光レクリエーション研究会・光市オリエンテリングクラブ・財団法人光市スポーツ振興会・にこにこ会・地球温暖化防止推進員）

【第3版】令和3年3月発行

協力団体：光市スポーツ推進委員協議会・光市オリエンテリングクラブ・財団法人光市スポーツ振興会

マップ利用時の留意事項

- コースには、歩道や横断歩道のない場所があります。交通安全には十分に留意してください!!
- 駐車場について…指定場所で行事等が実施される場合は駐車が難しい場合もあります。また、事故等起きた場合責任は負いかねます。
- 自然環境を損なうことのないよう配慮しましょう。

【健康に関すること】

光市福祉保健部健康増進課

〒743-0011 光市光井2丁目2-1（あいぱーく光内）
☎0833-74-3007
メールアドレス：kenkouzoushin@city.hikari.lg.jp

【自然環境に関すること】

光市環境部環境政策課

〒743-8501 光市中央6丁目1-1
☎0833-72-1466
メールアドレス：kankyouseisaku@city.hikari.lg.jp

【観光に関すること】

光市経済部商工観光課

〒743-8501 光市中央6丁目1-1
☎0833-72-1532
メールアドレス：syoukoukankou@city.hikari.lg.jp

【スポーツ・体力づくりに関すること】

光市教育委員会体育課

〒743-0011 光市光井9丁目18-4光市スポーツ館内
☎0833-74-3605
メールアドレス：taiiku@edu.city.hikari.lg.jp

光市ホームページ <http://www.city.hikari.lg.jp>

