

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。

はじめてコース 6.4km (約1時間36分) 約192kcal消費	がんばるコース 8.2km (約2時間3分) 約246kcal消費	ベテランコース 10.9km (約2時間44分) 約327kcal消費
スタート 1 冠山総合公園	スタート 1 冠山総合公園	スタート 1 冠山総合公園
↓ 0.9km	↓ 0.9km	↓ 0.9km
2 室積海岸	2 室積海岸	2 室積海岸
↓ 2.3km	↓ 3.0km	↓ 3.0km
3 室積小学校前 折り返し	4 室積象鼻ヶ岬 八十八ヶ所霊場 第一番札所	4 室積象鼻ヶ岬 八十八ヶ所霊場 第一番札所
↓ 3.2km	↓ 0.3km	↓ 1.6km
ゴール 1 冠山総合公園	6 普賢寺 折り返し	5 大師堂 折り返し
	↓	↓
	海商通り 4.0km	海商通り 5.4km
	↓	↓
	ゴール 1 冠山総合公園	ゴール 1 冠山総合公園

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の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。



◎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れる気がしますか？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て、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。たくさんの新鮮な空気を吸い込んで、肺をしっかり膨らませましょう。



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）への道し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」、その隣に名木イキキヤクシンがあります。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ますが、健脚者は挑戦してみる価値あり。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生息し、春にはヤマザクラやシデザクラが咲き誇ります。また、樹下にはシダ類が繁茂し、暖地帯の標相を呈しています。歩いてみないと分からないこともたくさん。



マーク：往路時の案内表示です。



名木：ヤマザクラ
道路の東上、通称「北側のお地蔵様」の側にあります。

海商通り
昔懐かしい感じの通りです。

