

距離 約4.8km

時間 約64分

消費カロリー 約294kcal

コース距離

スタート ⇄ ① ⇄ ③ ⇄ ゴール  
0.2km 0.6km 4.8km

## コースの特徴

心やすらぐ田園風景を巡るコース  
平坦で歩きやすいコースです。周辺ののどかな風景をご堪能ください。

別府大学  
監修

ウォーキング  
ワンポイント

## 歩く姿勢

- ◎ 背筋を伸ばし、お腹を少し引き締めます。
- ◎ 着地は踵から行ないます。
- ◎ 下り坂の時は爪先からゆっくりり足を下ろしてゆっくり歩きましょう。下り坂は膝への負担が大きくなります。
- ◎ ガニ股や内股にならないように気をつけましょう。
- ◎ 腕を振ると運動量が増えます。



### ① 高山寺 焼仏

西叡山高山寺は養老2年(718年)に宇佐八幡宮の化身と言われる仁聞菩薩によって開祖された六郷満山の本山本寺です。しかし、江戸時代の初期、隆盛をねたむ比叡山から送り込まれた尼の放火によって、ほとんどの建物を焼失した。火災のおりに持ち出された仏像は内野の観音堂、朝日・夕日観音にも奉られています。



### ② 保食宮参道石橋

引瀬神社参道に架かる石橋(桁橋)は、5枚の板石によって構成されており、板厚は薄く、少し弧を描いている。橋長約5m、橋幅約2m。



### ③ 佐野鞍懸城

鞍懸城は、標高120mの小高い山頂に築かれた城で、田原親賢の居城として知られており、現在でも南側と東側に石垣、南側には珍しい土橋が残っています。

全力ウォーキング中

【出発地住所】河内公民館(豊後高田市佐野2017)

【駐車場情報】有(河内公民館)

【トイレ情報】有(河内公民館)