

# MAP 11

# 三浦地区ウォーキングコース

距離 約5.0km

時間 約67分

消費カロリー 約307kcal

コース距離

スタート ⇨ ② ⇨ ① ⇨ ③ ⇨ ゴール  
0.7km 1.1km 4.8km 5.0km

## コースの特徴

田園と海を巡る自然あふれるウォーキングコースです。平坦で歩きやすく、周辺ののどかな風景を楽しみながらウォーキングができます。



### ① 三浦漁港

海を見ながらウォーキング♪



スタート&ゴール

三浦郵便局

P WC



### ③ 堅来八幡社(仁王像)

堅来八幡社は、清和天皇の勅令により貞観5年(863年)5月28日豊前宇佐八幡宮の御分霊を奉納したと伝えられる。明治32年8月5日郷社に列せられる。境内前に立っている仁王像は、市指定の有形文化財になっている。両像とも力強くかつ、しなやかさを感じる仁王である。石材は安山岩で石工は法橋板井国光、江戸時代中期の作品である。また、参道に咲いているアジサイは6月上旬から6月末までが見ごろです。

豊後高田市立  
三浦小

● ロッドコム



別府大学  
監修  
ウォーキング  
ワンポイント

## より効果的なウォーキングをするために

◎ウォーキング途中で、膝を高く上げながら歩く動き(20回程度)してみましょう♪

⇒足の引き上げに関わる筋力を強化する効果があります。

◎歩くスピードに緩急を入れてみましょう♪

例えば、1分間はぎびぎび歩いて、その後1分間はゆっくり歩くを繰り返す。

⇒体力の増強効果があります。



### ② 山神社

明治六年村社、明治39年6月に神殿を改築。大山祇命を祭神とし、小池の海辺近く小池地区のほぼ中央に鎮座している。

全力ウォーキング中

【出発地住所】三浦郵便局(豊後高田市堅来1357-8)

【トイレ情報】有(三浦郵便局)

【駐車場情報】有(三浦郵便局)