

中山「クアの道」クアオルト事業への取り組み

中山地区公民館



- ・市を挙げての「クアオルト」の呼びかけでスタート
- ・中山城址を通る史跡巡りコースと決定
- ・コース整備、看板・案内板設置等を行い中山「クアの道」健康ウォーキングをスタート



中山「クアの道」コース

中山地区クアの道 史跡コース

距離 3.1 km

中山城の遺構・石垣



植物は、シヤガが多く見られる。

中山城

永禄・元亀(西暦1558~72年)頃、伊達氏の家臣中山弥太郎が伊達領を最上勢から防塞するために三の曲輪(郭)を構築した。本曲輪には物見台を設け、その三面には石垣が築かれ当時の遺構が今も見られる。中世の城としては東北でも屈指の大きさを誇る。



みんな
あるいて
ケロロ〜

自分の体力に合わせて
楽しく歩きましょう。

中山地区公民館

TEL 676-2553

コースには手作りの案内板が設置されています

地区内には、史跡の案内板が立てられています。

凡例

①〜⑤ 歩行時の心拍数計測地点

出発前と終了後に公民館で血圧(含む心拍数)を測定します

中山「クアの道」コースの変遷・経過等



- 毎年のコース整備で、杉の木の伐採・階段作成等を行い安全で眺望景観も大変良くなりました
- コース途中にあります「桜公園」では春先には桜の花を愛でる楽しみ与えてくれます
- 時折、他地区のコース歩かせていただき刺激をもらい良いところなどを勉強させて頂いています

中山「クアの道」参加者の推移

- ・ スタート当初は、5～11月毎木曜日開催していましたが4～6名の参加と低調に推移していました
- ・ その後毎年コース整備を地道に実施し、歩きやすく魅力的なコースになったと自負しています
- ・ 地元開催の毎日ウォーキングでは終了後に「小麦倶楽部」さんより「自家製うどん」のふるまいしていただいたり、「クアオルト弁当」などを堪能させていただいております
- ・ その結果、参加された皆さんにまた来たい良いコースとの好評をいただく様になりました
- ・ 声掛けで徐々に参加者が増え、令和元年度は、平均で約18人/回の参加をいただきました



中山「クアの道」ウォーキングの効果等



- ・ 身体的効果としては年齢からくる筋力低下や持久力改善
- ・ 野外又は森林を歩く事での精神的開放感・ストレス解消
- ・ 総合的に体調が改善される

中山「クアの道」天守山 山草花



マムシクサ



シャガ



バライチゴ



ハナйкаダ



サンショウ



キイチゴ



カンワラビ



ヤタケ

中山「クアの道」まとめ



- ・最後に、いつも御指導いただいている、クアオルト推進室の佐々木室長はじめ職員の方々に深く感謝申し上げます。