

おすすめウォーキングルート入り

ええとこ発見図

岡山市上道中学校区
(浮田・平島・城東台・御休・角山学区)



作成者一同の思い

「ええとこ発見図」とは、自分たちの住んでいる地域のええとこ(いいところ)を盛り込んだウォーキングマップです。地域を何度も歩き、話し合いを重ねる中で、普段見過ごしていた大切な地域資源を再確認しました。いろいろな人と知り合い、お互いを認め合うことで、地域に住む人の「ええとこ(いいところ)」も再発見しました。この「ええとこ発見図」が、健康づくりに活用され、地域への愛着や人と人との絆をますます深めるきっかけになることを願っています。



作成者：すこやか上道推進委員会
上道中学校 上道公民館 東区保健センター

平成28年3月
健康市民おかやま21(第2次)



始めよう!! みんなで上道ウォーキング♪



運動として歩く場合の適切な歩幅は身長×0.45~0.5ぐらいとされています。
あなたの歩幅=身長(m)×0.45~0.5
※この地図の歩幅は1歩50cmで計算しています。

歩いて脂肪燃焼!!

脂肪1kgを燃焼するには**7200kcal**必要です!!
消費カロリー(kcal)=距離(km)×体重(kg)×1/2
普段食べている食事のカロリーは…
消費するには何km歩けばいいかな??
※体重60kgで計算しています

おにぎり1コ
168kcal消費するには
5.6km歩くことが必要

ぶどう1房
275kcal消費するには
9.1km歩くことが必要

ビール350ml
160kcal消費するには
5.3km歩くことが必要

缶コーヒー200g
103kcal消費するには
3.4km歩くことが必要

御休

宮池コース
距離 約900m
歩数 約1800歩
時間 約15分

倉安川水門コース
距離 約3.3km
歩数 約6600歩
時間 約1時間

浦間茶臼山古墳
墳丘全長138mの大形前方後円墳!

ここ宮池で毎年「御休の集い」を行っています。

上道公民館 御休分館

~倉安川水門~
花崗岩で堅固に構築された吉井水門は、全国一の規模で今も完全に保存された貴重な遺跡です。

城東台

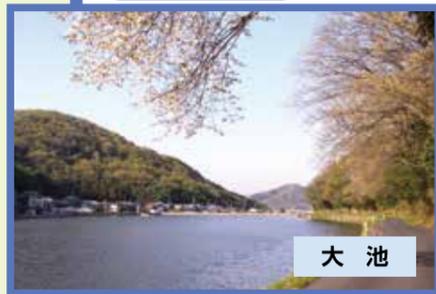
城東台コース
距離 約2.3km
歩数 約4600歩
時間 約45分

みんな大好き! アスレチック公園

春にはキレイな桜並木が見られます♪

地獄の階段... この階段を登りきれかな...

うき 浮 田



大池



常楽寺古仁王門

ここから見下ろす
大池の景色は絶景!!

大池コース

距離 約3.2km
歩数 約6400歩
時間 約1時間

ショートコースも
あります!!

たくさんの
鳥たちに出会えます

やぎ牧場も
あるよ♪



亀山城は、城の本丸、二の丸のあった弁天山の形が亀に似ていることから名づけられました。別名、沼城ともいわれます。戦国時代中山備中守信正によって築城されました。

小島の森・新庄山コース



小島の森

三徳園では、春には桜やボタンなどが見られます。また秋には山々が紅葉しとてもきれいです。春夏秋冬を感じながらゆったりと歩けるコースです。

平成 29 年 7 月～平成 30 年 3 月
三徳園休園のため、このコースは使えません。



馬路山明王寺



竹原神社

竹原神社

※小島の森・新庄山ハイキング、新庄山コースの地図は上道公民館に置いてあります。

小島の森コース

距離 約1.6km
歩数 約3200歩
時間 約30分
※小さいお子さんでも歩けるコースです

新庄山コース

距離 約3.6km
歩数 約7200歩
時間 約1時間30分
※山登り用の服装、靴で歩いてください



砂川

砂川周辺では多くの鳥たちに出会えます。バードウォッチングに出かけてみませんか？メジロ、ウグイス、カワセミ、キジなどが見られます。

～上道の歴史～

地名「上道（じょうどう）」は古代には「かみつみち」と呼ばれ、中世以降は「じょうどう」と音読されるようになり、上東の字を当てることもありました。早くから開け、縄文時代前期の沼貝塚や、後期の竹原貝塚が存在し、大小の古墳が丘陵部に散在しています。また、小廻山には古代山城跡があります。戦国時代、後に初代岡山城主となる宇喜多直家は、岡山城に移るまで新庄山城・亀山城と居城を構えました。近世山陽道は、香登から一日市～西祖～檜原と上道の中央部を往来していました。

ひら 平 島



①砂場・西平島コース
(ロングコース)
距離 約7.5km
歩数 約1万5000歩
時間 約2時間30分

②東平島・南古都コース
(ショートコース)
距離 約5.5km
歩数 約1万1000歩
時間 約1時間40分

亀山城跡コース(片道)

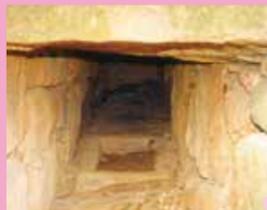
距離 約2.4km
歩数 約4800歩
時間 約35分

つ の やま 角 山

角山コース

距離 約5.5km
歩数 約1万1000歩
時間 約2時間

家族みんなであ
るこう!!ゴミは
持ち帰ってね♡



宮山西塚古墳

百枝月の地名の由来…
この地に八方へ枝を広げた槻(つぎ)の名木があったので百枝槻と呼ばれ、転じて百枝月となったといわれています。

市指定史跡となっている。
南北17.0m、東西12.2mの楕円形をした墳丘!!