

松尾芭蕉も訪れた 旧東海道の宿場町を歩く

本コースは、東海道五十三次、江戸から40番目の宿場・鳴海宿を巡ります。歴史漂う小路を進み歩むと、復元高札場や芭蕉が詠んだ句碑、鳴海城址、織田信長が今川義元に対峙するため築いた砦跡など、いにしえに思いを馳せることができます。

古民家が再生され、ギャラリーなどで活用されている「NARUMI弥生の丘」からは、かつての鳴海潟を一望。荘厳なたたずまいの成海神社、日本一の規模を誇った鳴海球場跡（現名鉄自動車学校）のスタンドが往時を偲ばせます。都市でありながら、土地に刻まれた悠久の時を感じる鳴海。運動強度を高める坂道、心休まる木々や眺望など、都市型のクアオルト健康ウォーキングコースとして魅力があふれています。



松尾芭蕉の句碑



成海神社内の東照稲荷社



芭蕉が通ったとい伝えのある小路

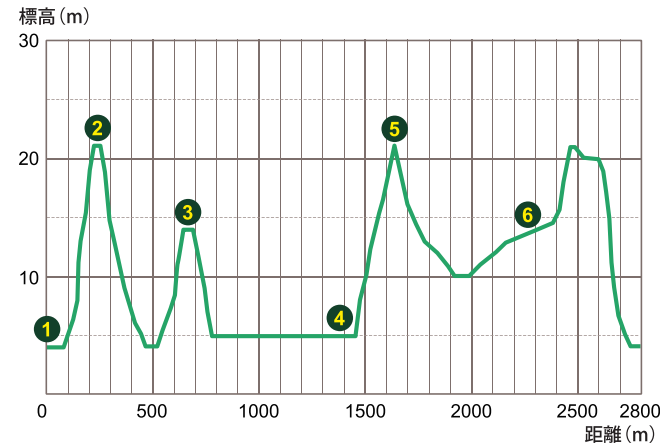


球場のスタンド席が残る鳴海球場跡（現名鉄自動車学校）

宿場町と芭蕉の風薫る鳴海コース



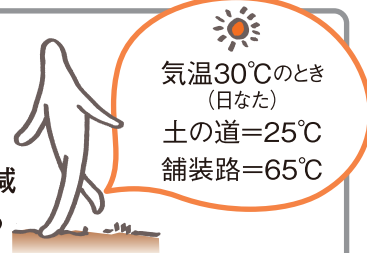
高低差グラフ



都市を健康的に歩くポイント

土の道を探して歩く

- 足腰への負担軽減
- 運動負荷を加える



体表面を冷やす

- 運動効果アップ
- リラックス効果



階段や傾斜を活用する

- 心拍数を上げて運動強度アップ
- 筋トレ



日陰を探して歩く

- 熱中症予防
- 紫外線対策



※運動時のリスクを低減させる目的で、参加当日の健康チェックで、以下の場合は参加を控えていただきます。

最高血圧 (収縮期血圧)	180以上	または	最低血圧 (拡張期血圧)	110以上
-----------------	-------	-----	-----------------	-------