

常葉大学水落キャンパスから谷津山を眺める

静岡まちなかハイキング in 谷津山

-新しい行動様式での野外活動-

常葉大学 健康科学部 看護学科
白石葉子

谷津山概略図；谷津山は、静岡市の市街地に囲まれ、小さな峰を約2kmの間につらねている独立した丘陵です。p1の写真は、北街道側から山を見ていることになります。



富士山の方角⇒

流通センター通り方面⇒

三松バス停

北街道

←常葉大学水落キャンパスの方向

←静岡中心街方面



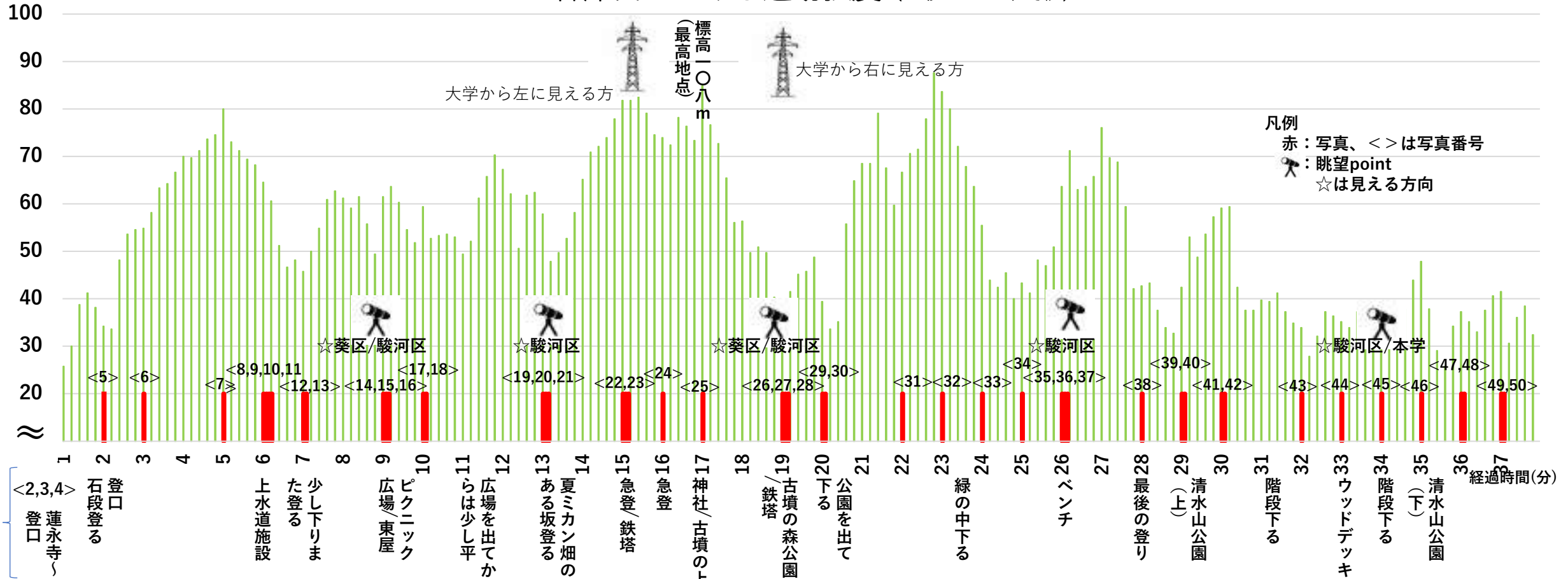
この地図は略図です。詳しく知りたい方は、谷津山再生協議会などがHPに掲載している「谷津山ハイキングコース案内マップ」、静岡市が掲載している「生き物散策マップ」などを参考にしてください

<今回の身体活動の概要>
 ルート：赤線
 青数字：所要時間
 (ステイ)：写真を撮っている時間
 平均の運動強度：約53%
 活動時間：約40分
 ☆所要時間や運動強度については、個人や体調による差が大きいため、このデータは、参考に留めて下さい

柚木駅

運動強度(%)

谷津山における運動強度 (12秒ごとの平均値)



運動のレポート：図は、大学から見て、谷津山真ん中より少し左の登り口からトレイルを経て右手の清水山公園まで行く間で(p.2概略図参照)、一人の人が1回行った運動の結果を示しています。谷津山は適度な起伏があり、眺望も良いです。<写真番号>の風景は資料p.4~10の番号と合わせて見て下さい。図の縦軸(緑棒グラフ)は心拍モニターで測定した心拍数*を基に計算した運動強度(%HRR)で、横軸は経過時間です。生活習慣病の予防や健康的なダイエットなど、健康づくりのために適している運動強度は、40~60%程度です。運動強度は主観的な感覚の「かなり楽である」「楽である」「ややきつい」「きつい」などでも推定でき(Borg scale)、健康づくりのためには「楽である」から「ややきつい」が良いと言われています。「きつい」以上の強度では、無理しないように気をつけながら、より、心肺機能を鍛えることができます。今回の平均運動強度は約53%であり、ほとんどが「楽である」から「ややきつい」でした。一か所、13~17分の急登(実際は土で整備された階段)は「きつい」でしたが、山頂に向かって楽しく頑張れました。運動時間は約27分間で、写真を撮っている時間は約12分間でした。この運動強度と時間は、有酸素運動として適しています。本ルートは、1例という限界はありますが、データから見ても健康づくりのために、とても効果的であると言えるでしょう。また、歩きながら感じる気温の差(木が茂っているところに行くとき少しひんやりします)、鳥の姿や声、木々の緑や香りは市街地ではなかなか味わえないものです。今回はハイキングと言っても、運動を目的として速めのウォーキングや軽いジョギングで進んでいます。そのため、道の状態に慣れていない場合や、普段あまり運動をしていない方は、無理しないように歩いたり、眺望ポイントで十分に休憩するなどして運動強度を調節して下さい。自然の中では、ゆっくり過ごしても、健康づくりと癒しのために、大変効果があります。

*測定機器：HR-70;NISSEI 3

写真：梅雨の中、奇跡的に晴れた日に記録しました



<2>徳川家ゆかりの寺、蓮永寺横の道を入ります。



<3>陸軍墓地公園前を通ります。近所の方がグラウンドゴルフをするような公園です。トイレあり。



<4>山に向かって進みます。山の上に見えるのは、向かって左側の鉄塔。



<5>登り口。車は止められません。周囲には崖もあります。通行には注意。



<6>登り口の石段。空気がひんやりしています。地面が湿っている時は滑らないよう注意。



<7>石段を上った後の折り返しの坂。



<8>登りきると、上水道施設があります。



<9>ここを「右」に行きます。左はライオン砦方面。

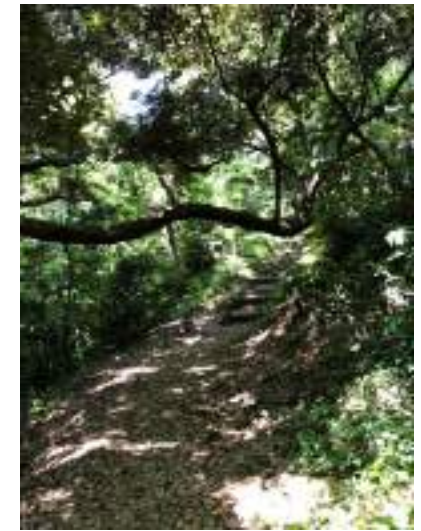
写真



<10>すぐに分かれ道があります。向かって「右」に行きます。左に行くと護国神社へ下ります。



<11>分かれ道にある看板です。清水山公園の方へ行きます。



<12、13>少し下り、また登ります。地面が湿っている時は滑らないように注意。



<14>ピクニック広場が見えてきました。鉄塔も見えます。



<15>ピクニック広場看板と谷津山ハイキングコース案内板。桜もたくさん植わっています。



<16>散歩しに来た方が東屋でくつろいでいました。このコースを歩くと数人の方とすれ違います。

写真



<17>ピクニック広場より葵区を望む 🧎



<18>ピクニック広場より駿河区を望む 🧎



<19>ピクニック広場を出て少し行くと、また駿河区が見えます 🧎



<20、21>急登の始まり。脇に昔のミカン畑があります。落ちている夏ミカンは鳥がついばんだのでしょうか。



<22>階段状の急登が始まりました。主観的運動強度は「きつい」。ゆっくり行けば、無理なく進めます。



<23>1本目の鉄塔の基部です。近くだと上まで見えません。鉄塔は、昭和初期、ラジオ放送に使われていたそうです。



<24>まだ急登が続きます。腿が疲れるぐらいの運動です。ゆっくり行けば、無理なく進めます。

写真



<25>山頂へ。柚木浅間神社があります。この辺りは前方後円墳（谷津山一号墳）の上だそうです。



前方後円墳はこのような形ですね。谷津山の古墳は4世紀のもので、静岡清水平野の中で一番古く、かつ最大規模だそうです（現地案内板）。




<26>神社のすぐ先が古墳の森公園です。2本目の鉄塔があります。桜も沢山植わっています。




<27>三等三角点があります



<28>古墳の森公園より葵区を望む 



<29>古墳の森公園より駿河区を望む（八幡山が見える） 



<30>公園先に東屋があります。草刈りの方がいました。

写真



<31>古墳の森公園からは下ります。地面が湿っている時は滑らないように注意。



<32>木々の緑がきれいです。



<33>藪の中に、お茶の木でしょうか？



<34>土留の柵に「コクテツ」とあります。ずいぶん古い看板です。




<35>笹の壁を抜けると・・・



<36>ベンチがあります。



<37>ベンチから八幡山を望む 

写真



<38>清水山公園への最後の登りです。



<39>立派な松がお出迎え。



<40、41>松が沢山植わっています。紫陽花もきれいです。



<42>この後、階段をずっと下ります。



<43>途中に昭和天皇の行幸碑があります。



<44>ウッドデッキがあります。だいぶ下がってきました。ビルが見えます。



<45>デッキより常葉大学水落キャンパスも見えます

写真



<47>清水山公園の下に着きました。降りて来た階段です。案内板があります。



<48>階段横には水車もあります。



<46>遊具もあります。トイレあり。



<49>この山を通ってきました。ラジオ塔があります。



<50>清水山公園を振り返る。

いかがですか？生理的データと、50枚の写真（表紙含む）で「静岡まちなかハイキング（谷津山）」の雰囲気をお伝えしました。野外における新しい行動様式に留意しながら、安全に楽しんでみて下さい。どのような事に気を付けたらよいのかは、本文を読んで下さい。