



# 古都

▼地域の特徴  
 葡萄の一大生産地として全国的に有名です。丘陵地の多くは大規模葡萄園として開拓され、麓には温室が数多く建設され、収穫期には甘い香りが、地域一帯をつつまます。

①山王山前方後円墳(さんのうざんぜんぽうこうえんふん)  
 穴甘の山王山の山頂にあり、紀元4,5世紀頃に造られた、巨大な古墳です。全長約65m、後円部の直径約40m、前方部正面の長さは約30mです。

②御野立所(おのだちしょ)  
 穴甘の新幹線トンネル上にあり、明治43年に明治天皇が陸軍特別大演習を統監されたことを記念して、建設されたものです。岡山市街を遠望できる見晴らしのよい場所にあり、記念碑の他に桜、松などが植えられ市民の憩いの場所になっています。(写真は御野立所から見える風景です)

③往来神社石造鳥居(ゆききじんじやいしづくりとりい)  
 延徳二年(1490年)に、穴甘村の七郎兵衛によって造立された、豊島石製明神鳥居です。総高2.57m、柱間は基部で1.77m、柱の直径は基部で38cmあり、柱の高さのわりに太いのが特長です。(岡山県重要文化財)

④藤井本陣(ふじいほんじん)  
 宇喜田時代に新山陽道が建設されたことにより、藤井は従来の「宿」に代わって、新しく宿場となりました。江戸時代に参勤交代が制度化され、池田光政により岡山と片上の中継点として、藤井に本陣が設置されました。

⑤満願寺慈眼院(まんがんじげんいん)  
 南方上の室山にあり、奈良時代に僧鑑真によって創建されたと伝えられる、由緒ある真言宗のお寺で、備前四十八ヶ寺の一つにあげられています。鎌倉時代中期の檜の木造であるご本尊の千手観音や、寄木造り脱乾湿の金剛力士像など優れた木像を拝むことができます。

# はじめよう 芥子山坂道ウォーク

- 坂道ウォークは、
- ①有酸素運動で肥満や生活習慣病を予防
  - ②上り坂で筋力トレーニング効果
  - ③下り坂で調整力アップ
  - ④景色の緩急で気分転換
  - ⑤森林のマイナスイオンで癒やし効果
- など、たくさんのメリットがあります。

特に①について、平地ウォーキングよりも運動の強さもエネルギー消費量も高いことが示されています。

例) 体重60kgの人が  
 平地ウォーキングを「[ほぼ]の速さ」で10分間 36.75kcal  
 坂道ウォーキング(上り坂)を同じ速さで10分間 55.65kcal

坂道ウォークは、効果が高いぶん、膝や足首に負担がかかりやすいので「ゆっくり丁寧に歩きましょう」。

- Point
- ・体調が悪いときは無理しない
  - ・必ず準備・整理体操をする
  - ・喉が渇く前に水分補給する
  - ・はき慣れた靴やウォーキングシューズや帽子を携行

●歩数計がなくても安心!  
**目安: 1万歩=100分**

●歩数の計算法  
 歩いた時間  (分) × 100 =  歩数

●消費カロリー計算  
 消費カロリー = 歩行距離 (km) × 体重 (kg) × 1/2

例) の計算は運動強度(メッツ)を加味しています。  
 参考:「改訂版身体活動のMETS表」(独)国立・栄養研究所

【編集後記】  
 旭東中学校区には、西大寺地域最高峰(標高233m)の「芥子山」があります。この芥子山を地域の宝物と捉え、健康づくりや地域のつながりづくりに生かすためにマップを作成しました。この地域には、歴史深い旧跡や史跡、美しい自然や生き物がたくさん存在します。ぜひこのマップを活用して、地域の「ええとこ」に触れてください。四季折々、楽しみながら自然と健康づくりができると願っています。

【制作・編集・協力】  
 健康市民おかやま21 旭東地域ボランティア 旭東公民館  
 古都学区連合町内会 可知学区連合町内会 芥子山学区連合町内会  
 東地域愛育委員連絡会 東区栄養改善協議会 東区保健センター



おすすめウォーキングルート入り

# ええとこ発見図

岡山市旭東中学校区 (古都・可知・芥子山学区)



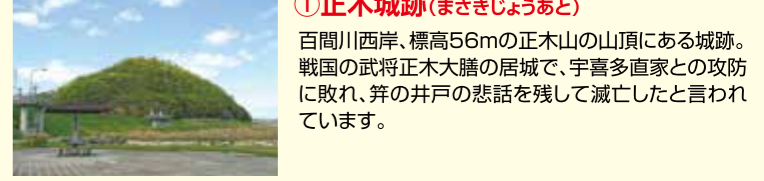
芥子山は旭東中学校区の中心に位置し、古くから「備前富士」として親しまれています。後楽園の借景ともなっています。山頂付近まで車道と遊歩道が整備されて、ウォーキングやハイキングに適しています。山頂からの風景はすばらしく、南を見渡すと遠くは瀬戸内海、四国の山まで望むことができます。

## 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。

平成28年3月  
 健康市民おかやま21(第2次)

# 可知



①正木城跡(まさきじょうあと)  
 百間川西岸、標高56mの正木山の山頂にある城跡。戦国の武将正木大膳の居城で、宇喜多直家との攻防に敗れ、弁の井戸の悲話を残して滅亡したと言われています。

②弁の井戸(こうかいのいど)  
 大膳の内室、玉尾の方が落城直前「敵の刃にかかるよりは…」と姫君初瀬を抱いて、この井戸に身を投げました。後に岩間山最明寺の宝山和尚が菩提を弔い供養したところ、水面に弁(髪飾り)が浮上したとの言い伝えがあります。

③庄内川と庄内水門(しょうないがわとしょうないずいもん)  
 庄内川は旭川から引き込んだ祇園用水を受けて穴甘から中川、益野をうろちたあと百間川へ流れ込む水路。大正12年2月定礎された庄内水門は今では滅多に見られなくなったロクロ巻き揚げ式の石造り二階式樋門。すでにその役目は終えたが、当時の優れた技術工法を後世に伝える地域の歴史遺産として大切に保存されています。

④中川公会堂(なかかわこうかいどう)  
 明治初年の小学校舎の廃材を転用したレトロな建物。日頃学習の機会が乏しかった若者たちは、この公会堂に設けられた私塾「中川夜学必行会」で勉学に励みました。2階には資料が多数残されています。

⑤倉安川(くらやすがわ)  
 高瀬舟の往来する運河として、また新田灌がい用水路として、岡山藩主池田光政が、津田永忠に命じて開削させました。吉井川と旭川を結ぶ延長約17km。延宝7年(1679年)は完成直後、光政公も参勤交代の帰りにこの川を使ってお国入りしたとの記録が残っています。



芥子山学区のええとこ発見



芥子山は、ブドウ畑、梨畑、イチジク畑が広がっており、豊かな自然を生かした果物の栽培も盛んに行われています。

▼地域の特徴

東には吉井川系の砂川、西には旭川支流の百間川が流れており、約350年前に岡山藩主池田光政公が津田永忠に命じて造らせた倉安川が流れるなど水路にも恵まれ、新田開墾による「岡山の米どころ」として有名です。また地区の象徴として「備前富士」と称される芥子山は、ブドウ畑、梨畑、イチジク畑が広がっており、豊かな自然を生かした果物の栽培も盛んに行われています。



**① 大多羅寄宮跡 (おおだらよせみやあと)**  
江戸時代の寛文6年(1666年)に、当時の岡山藩主・池田綱正は藩の領地である備前国内の産土神601社全ての由緒を調査させ、領地内にあった祠や10524社を廃して、71社の寄宮(複数の神社を合祀した神社)として再編しました。国指定史跡になっています。



**② 布勢神社 (ふせじんじや)**  
宝龜2年(771年)8月創立「本国総社本」に正三位布勢大明神と記載され「備前国式外社128社の一なり」とあります。本殿は18世紀前期のもので美しい造りとなっています。可知村、松崎長利地区の産土神を祀っており、平賀元義の歌碑もあります。



**③ 上道高等小学校跡 (じょうとうこうとうしょうがっこうあと)**  
明治19年、学制改正があり小学校の上級校として高等小学校が設立されました。上道郡全域を学区としましたが、明治42年、学制の変更で廃校となりました。大多羅大師堂横に跡が残っています。



**④ 西大寺轻便鉄道橋台跡 (さいだいじけいべんてつどうきょうだいあと)**  
旭東公民館前の自転車歩行者専用道路が昭和37年まで営業していた西大寺轻便鉄道の線路跡。旭東公民館前が昔の廣谷駅で道が二股になっているのは引込み線の跡。橋台跡のボルトが一部残っています。平成25年3月廣谷駅、大多羅駅の駅舎跡に、表示板を設置しました。



**⑤ 如法寺無量寿院 (にほほうじむりょうじゅういん)**  
山号は廣谷山または花山。詳しくは廣谷山(花山)如法寺無量寿院と号します。宗派は高野山真言宗、本尊は薬師瑠璃光如来。備前八薬師霊場第六番札所。



ええとこ発見図  
芥子山ウォーキングMAP

芥子山ウォーキングコース (往復)

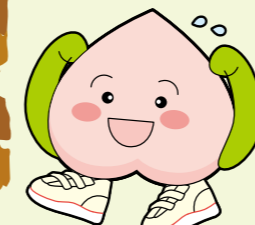
	距離	所要時間
登山コース	約5.0km	約70分
歴史探索コース	約4.0km	約60分
お花見コース	約3.4km	約40分
遊歩道コース	約2.4km	約30分



**自然にやさしく**

- 草花を持ち帰ったり、山の中にあるものを傷つけないようにしましょう。
- 山火事には充分注意しましょう。
- ゴミは各自で持ち帰りましょう。

●山の中では自分の責任のもとに行動してください



芥子山頂上から見た風景

芥子山(233m)

芥子山公園・休憩所(東屋)

如法寺無量寿院

木立のトンネルをぬけて

西方寺

常夜灯

中腹からの眺望

しだれ桜

スタート  
ゴール

西大寺轻便鉄道跡  
(自転車歩行者専用道路)

旭東公民館

倉安川

JR赤穂線

西大寺中学校区  
「なつかしの軽便コース」へ続く



軽便廣谷駅跡



西大寺鉄道