

粒江学区を 楽しく歩きましょう!

自分のペースで無理なく歩ける距離から始めましょう。
慣れてきたら少しずつ距離を伸ばしてみてもいいですね。
習慣的に運動することが大切です♪



ウォーキングのさまざまな効果

- ① 心臓や肺の機能が向上する
- ② 肥満の解消や予防に役立つ
- ③ 動脈硬化の進行を抑える
HDLコレステロールが増える
- ④ 糖尿病の症状が軽くなる
- ⑤ 高血圧症が改善される
- ⑥ 骨粗しょう症の予防に役立つ



粒江 豆知識

粒江は、児島半島北端に位置する種松山の山すそに、新田開発により開かれた地域です。その歴史は古く、縄文中期の船元貝塚をはじめ源平藤戸合戦の古戦場跡で名高い平家の本陣跡や先陣庵等多くの史跡を有しています。元来はのどかな田園地帯でしたが、近年は、瀬戸中央自動車道の開通に伴い、周辺道路の整備も進み、宅地開発も活性化して変貌を遂げている学区です。

⑪ 荒神社



應永年間、小祠を建立と伝えられる。正徳四年・文化十年改築。主祭神は素戔嗚尊。

⑩ 浮洲岩



源平合戦のころ浮洲岩（藤戸石）は海中に干満に関係なく浮き沈みしていた。今は記念碑が建っている。岩は、現在は京都醍醐寺三宝院に置かれているとされる。

⑲ 順木庵



児島霊場四十二番札所。ご本尊は弘法大師。

⑨ 田槌神社



源平合戦の際、佐々木盛綱が海を渡り平家を破り、此の地に剣を奉って礼祭を行い、衣を乾したところを地蔵という。現在の宮居の後の処であると、言い伝えられている。

ウォーキングは 正しい姿勢で

数十メートル先を見ながら歩きましょう

水分補給をしっかりとしましょう

できるだけひざは伸ばしましょう

歩幅は大きくかかとから着地しましょう

肩の力を抜きましょう

背筋を伸ばして胸を張りましょう

ひじは90度程度に曲げ、腕は大きく振りましょう

履き慣れた運動靴で歩きましょう



豆知識

10分間歩けば約1000歩に、距離では600～700mになります。

② 天津神社



あめのみなかぬしのかみ
主祭神は天之御中主神。寛永16年(1639年)の創建と伝えられており、航海安全・縁結び・子授け・安産・無病息災・家内安全などの御利益がある。



⑥ 西明院



約1200年前、大同年間に弘法大師により開基といわれる。ご本尊は一字金輪仏頂尊。児島霊場四十三番札所。

⑧ 平家本陣跡 篝地蔵



源平藤戸合戦の時、平家の本陣があったところといわれ、篝をたいていたところであるとともいわれる。その跡に地蔵尊を安置し辻堂を建てたので篝地蔵と呼ばれるようになった。



⑪ 鞭木



源平藤戸合戦の頃は海であったが、約300年前に干拓されて陸地となった。当時、源氏の武将・佐々木盛綱が先陣を切って海を渡った時に馬を休ませた場所である。その時に持っていた鞭を洲に突き刺して出発したが、その鞭が芽を出し巨木になったとの言い伝えがある。

⑦ 先陣庵



児島霊場四十四番札所。源平藤戸合戦(1184年)の際、源氏の武将・佐々木盛綱が馬で海を渡り先陣の功を立てた。盛綱は「先陣寺」を建立し、戦没将兵と合戦前夜に浅瀬を教してもらいながら口封じの為に命を奪った漁師の冥福を祈ったとされ、先陣庵はその名残を留めている。