

山田史跡・自然めぐりコース

中世から藩政時代、明治時代までの史跡をめぐる2コース。
山田のまちや庶民の歴史を伝える史跡が多く、先人たちの思いに触れながら歩くと地域への愛着が増してきます。

【Aコース】

- 総距離 5km
- 時間目安 1時間10分
- 消費カロリー 275kcal
- おにぎり 1.5個分

【Bコース】

- 総距離 4.7km
- 時間目安 1時間10分
- 消費カロリー 259kcal
- おにぎり 1.5個分

コース説明

山田総合支所の近くにある山田陸上競技場をスタートします。Aコースは一堂ヶ丘周辺を歩く5kmコース。Bコースは4.7km。商店街、田園風景と景色が変わり、霧島連山を間近に感じる飽きのこないコースですが、休憩スポットは少ないので、体力に応じて歩きましょう。



【Aコース】

1 折り返し
一堂ヶ丘公園
2.5km

137.5kcal消費 / 約30分

山田陸上競技場駐車場
スタート

【Bコース】

2 山田城本丸跡
0.2km

11kcal消費 / 約3分

3 踊場跡
0.4km

22kcal消費 / 約5分

4 内場仏飯講
1.1km

60.6kcal消費 / 約15分

5 是位川内牧跡
2.7km

148kcal消費 / 約40分

6 遠堀跡
4.4km

242kcal消費 / 約65分

ゴール

山田陸上競技場駐車場
ウォーキング距離
約5km
カロリー/時間
275kcal消費 / 約70分

ゴール

山田陸上競技場駐車場
ウォーキング距離
約4.7km
カロリー/時間
259kcal消費 / 約70分

一堂ヶ丘公園 かしフェスティバル

(いちどうがおかこうえん かしふすていはる)



「かしの町・山田」を象徴する、巨大なかかしのモニュメントが目印。高千穂の峰を一望する景色は絶景。遊具も充実しパークゴルフ場もある。毎年10月には、創作かかしを展示する「かかしフェスティバル」を開催。ユニークなかかしが楽しませてくれます。

かかしの里 パークゴルフ場

(かかしのさと ぱーくごるふじょう)



一堂ヶ丘公園に隣接する8コース72ホール九州最大のパークゴルフ場です。世代を選ばず健康にも良いと人気のパークゴルフを、自然を生かしたコースで楽しめます。

かかしの里 ゆぼっぼ芝公園

(かかしのさと ゆぼっぼしぱこうえん)



霧島連山を望む露天風呂など、広々と充実した施設が人気の温泉です。Bコースのルート沿いにあるので、ここを起点に汗を流して帰るのもおすすめです。

極上の湯 山田温泉

(ごくじょうのゆ やまだおんせん)



山田町の南西部の山あいにある温泉です。地下1700mから湧き出る豊富な源泉は美人湯として有名で、古くからファンが多い温泉です。

- トイレ
- 休憩できる場所
- 給水できる場所
- 駐車場



1 折り返し地点



坂をのぼると霧島山が見えます。桜の名所にもなっており、とても綺麗な景色を見ることができます。

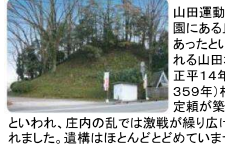
折り返し地点

一堂ヶ丘公園 (いちどうがおかこうえん)



8.8mのかかしのモニュメントが出迎える一堂ヶ丘公園は、西日本最大級のパークゴルフ場やコンビネーション遊具が点在していて、子どもからお年寄りまで楽しむことができます。毎年9月下旬にはかしフェスティバルが開催され、ユニークなかかしが多数出展されます。

2 山田城本丸跡 (やまだじょうほんまるあと)



山田運動公園にある丘にあったといわれる山田城は、正平14年(1359年)相良定頼が築いたといわれ、庄内の乱では激戦が繰り広げられました。遺構はほとんどどどめていません。



● 仮屋跡
貞享3年(1686年)、山田村統治の業務を行う場として仮屋が置かれた場所です。明治22年(1889年)に村役場となりました。

3 踊場跡 (おどりばあと)



庄内の乱で戦死した兵の供養のために村人たちが踊った場所です。JAの敷地内にあります。

4 内場仏飯講 (うちばぶばんこう)



山陰にひっそりと建ち、「隠れ念仏」の歴史を伝えています。

スタート
山田陸上競技場
駐車場
ゴール

6 遠堀跡 (とほりあと)



道沿いに標柱があります。

5 是位川内牧跡 (じいがわちまきあと)



かつて、都城領の牧場があった場所です。

コラム 食事とウォーキングの関係

腹囲1cm = 体重1kg = 7,000kcal

これは、腹囲1cmは約1kgの内臓脂肪、7,000kcalのエネルギーに相当するという意味で、腹囲を1cm減らしたい場合は、1kg減量(7,000kcalを消費)する必要があります。たとえば、運動で1日1,000kcal分の消費エネルギーを増やしたとすると、70日で腹囲を1cm減らすことができます。

