舞子ウォーキングルートの区間距離と標高

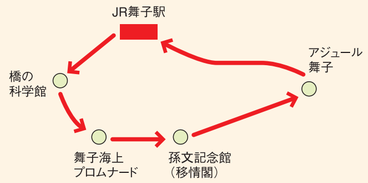
主な食品のカロリー

ごはん　普通盛り（150g）	220kcal	クロワッサン　1個（40g）	172kcal	トマトジュース（195g）	33kcal
おむすび　1個（100g）	148kcal	ビール　大ビン1本（633ml）	247kcal	烏龍茶（250g）	5kcal
みそ汁　大椀（240g）	45kcal	日本酒　とっくり1本（150g）	170kcal	カステラ（60g）	190kcal
ざるそば　普通盛り（200g）	316kcal	オレンジジュース（255g）	120kcal	大福もち（65g）	153kcal
ざるうどん　普通盛り（200g）	254kcal	コーラ（250ml）	98kcal	ポテトチップス（25g）	138kcal
食パン6枚切　1枚（60g）	156kcal	スポーツ飲料（250g）	61kcal		

おすすめウォーキングコース①

海辺の散歩道
（約2.5km）
明石海峡大橋を望みながら、海岸沿いの新しい観光名所を巡ります。ゆったり歩ける初心者向けのコースです。

JR舞子駅
→橋の科学館
→舞子海上プロムナード
→孫文記念館（移情閣）
→アジュール舞子
JR舞子駅

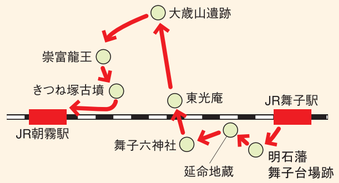


約2.5km
2～3時間のコース［ウォーキング30分、見学・休憩など2時間］
消費エネルギー122キロカロリー（体重60kgの人の場合。）

おすすめウォーキングコース②

歴史と祭の散歩道
（約2.5km）
遺跡や古墳、神社など舞子の歴史的なみどころを巡ります。狭い道や坂など舞子らしい道を探検してください。

JR舞子駅
→明石藩舞子台場跡
→延命地蔵
→舞子六神社
→東光庵
山田川沿いを通って　→大歳山遺跡
→崇富龍王
→きつね塚古墳
JR朝霧駅



約2.5km
約1時間のコース［ウォーキング35分、見学・休憩など30分］
消費エネルギー133キロカロリー

ウォーキングコラム①　あなたの体力をチェック

次の設問を読んで、「はい→2点」「ときどき→1点」「いいえ→0点」で採点してください。

1	階段を上ると、すぐに息が切れる。	点
2	すぐ車やバス、タクシーに乗ってしまう。	点
3	急いで歩いたり、長時間歩くと、腰や肩が痛くなる。	点
4	歩く速さが同年代の人と比べて遅い。	点
5	休日は家でゴロゴロしていることが多い。	点
6	エスカレーターに乗るとき、どちらの足から乗るかとまどうことがある。	点
7	肩がこったり、手足が冷えやすい。	点
8	足がむくみやすい。	点
9	ついかけ声をかけたり、ため息をついてしまう。	点
10	前日の疲れがなかなかとれない。	点

※1～10の合計［　　］点

15～20点：運動量が絶対的に足りません。ゆっくりとしたウォーキングから始めましょう
9～14点：やや運動不足です。通勤や買い物時など少しの時間を利用してウォーキングを心がけましょう。
3～8点：ほぼ問題ない状態ですが、もう少し効果的な運動をしましょう。週2回以上に回数を増やすなど、運動のやり方を見直しましょう。
0～2点：いまのところ問題はありません。適度な運動は、健康づくりの基本です。油断せず、今の状態を保つよう心がけましょう。

歴史のスポット

●シーサイドホテル舞子ビラ神戸（E-4）

明治天皇とゆかりの深い有栖川宮熾仁（ありすがわみやたるひと）親王のご別邸として明治27年に建てられたのが「シーサイドホテル舞子ビラ神戸」の前身です。
平成10年4月の明石海峡大橋開通にさきがけ、別館を全面リニューアルし、3月にオープン。地上14階建ての本館は平成10年9月にグランドオープンいたしました。
JR舞子駅徒歩約7分
078-706-3711（代表）

●崇富龍王（B-4）

竜巻と雷の猛威を鎮めるために祈ったのが、東南アジアで信仰されていた「龍王信仰」でした。もとは台地先端の岬にあり「潮もりさん」と揮されていました。住宅地の造成で南部が削られたため、現在の場所に移され、地元の人たちに信仰されています。
西舞子7丁目、山陽西舞子駅及びJR朝霧駅から徒歩約10分

●若宮八幡宮（E-4）

JR舞子駅東側の自然林に囲まれた植え込みの中にほこらで祀られている舞子若宮様は厄除けの八幡様です。毎年1月18,19日は厄除祭が行われ、地域の方、厄年の方が多数お参りされています。
東舞子町、JR舞子駅徒歩約3分

●延命地蔵（D-4）

舞子の浜の沖合いは昔から航海の難所でした。お地蔵様を建てお祈りすれば、遭難も少なく子供たちを守っていただけるという僧侶の教えに従い、当時の山田村区長が1825年に御影の石工に造らせたのが「延命地蔵」です。
東舞子町、JR舞子駅徒歩約5分

●明石藩舞子台場跡（D-5）

江戸時代末期に勝海舟の指導で造られた砲台跡。このあと数年間に明石の松江から塩屋までの海岸線に12の砲台が築かれましたが、この舞子の砲台以外は土塁を囲んだだけの簡単なものでした。
東舞子町、JR舞子駅徒歩約3分

●舞子六神社（C-4）

舞子六神社には、日本最大の石造りの恵比寿様と大黒様が立っています。毎年1月10日はえびすさん参りをする人がたくさん訪れます。この神社の前の道が旧山陽道（西国街道）で、国道2号ができるまでは、多くの人や車でにぎわっていました。
西舞子1丁目、JR舞子駅徒歩約10分

●東光庵（C-4）

東光庵は、臨済宗（禅家）南禅寺派の尼寺でした。寛政年間（西暦1800年頃）後桜町天皇（女帝）将軍徳川家治の時代で尊王の声が高まっている時期に、初代寿仙尼により庵をむすんで以来7代続きました。毎年4月8日には花まつりが行われ、あま茶の接待がなされています。
西舞子3丁目、山陽西舞子駅徒歩すぐ

●大歳山遺跡（B-3）

かつて大歳の神が祀られ「大歳山」と呼ばれていたところで、2万年前の旧石器、縄文時代前期・弥生時代後期の土器、弥生住居跡6棟、10基以上の古墳時代後期の小型古墳が発見されました。弥生竪穴住居跡1棟と古墳時代後期の小型の前方後円墳が復元されています。
西舞子4丁目、舞子細道公園内
JR舞子駅からバス・舞子坂1丁目すぐ

●きつね塚古墳（B-4）

明舞団地一体の尾根の先には古墳時代末期（6世紀）の小型古墳が十数基あったのですが、現在残っているのは、この「きつね塚」と呼ばれている直径25mの円墳ひとつだけになってしまいました。
きつね塚緑地内、狩口台7丁目、山陽西舞子駅及びJR朝霧駅から徒歩約10分

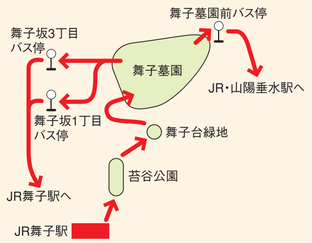
●旧武藤山治邸（E-5）

明治40年（1905）に元鐘紡株式会社社長・武藤山治の私邸として、東舞子町に建てられた洋風建築です。戦後、会社に寄贈され社員の厚生施設として利用されていましたが、明石海峡大橋の建設に伴い狩口台に移設され、現在もとあった場所附近に再度移設されました。
開館時間:10:00～17:00
休館日:月曜日・年末年始　※入館料必要
舞子公園内・JR舞子駅徒歩5分
078-785-8610

おすすめウォーキングコース③

花の散歩道（東舞子コース）
（約2.1km、バスでの移動距離を除く）
JR舞子駅から花を巡りながら舞子墓園に抜けます。
アップダウンもありますが、眺望は最高です。

JR舞子駅
→苔谷公園
→舞子台緑地（まいこ水仙郷）
→舞子墓園
舞子墓園前バス停からJR・山陽垂水駅へ
舞子坂3丁目または1丁目バス停からJR舞子駅へ

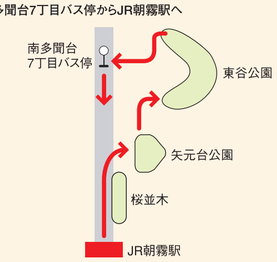


約2.1km
約1時間のコース［ウォーキング30分、体操・休憩など30分］
消費エネルギー142キロカロリー（舞子墓園前バス停まで）
JR舞子駅まで歩くと、5.2km　消費エネルギー294キロカロリー

おすすめウォーキングコース④

花の散歩道（西舞子コース）
（約2.6km、バスでの移動距離を除く）
JR朝霧駅から南多聞台に上るコースです。
広い歩道のある歩きやすい道で、初心者や家族づれにもおすすめです。

JR朝霧駅
→明舞団地（狩口伊川谷線の桜並木）
→矢元台公園（クレマチスの花園）
→東谷公園（ゆりの花園）
南多聞台7丁目バス停からJR朝霧駅へ



約2.6km
1～2時間のコース［ウォーキング40分、花見・休憩など30分］
消費エネルギー155キロカロリー（南多聞台7丁目バス停まで）
JR朝霧駅まで歩くと、4.2km　消費エネルギー231キロカロリー

おすすめウォーキングコース⑤

水辺の散歩道
（約2.2km、バスでの移動距離を除く）
舞子のまん中を南北に貫く山田川を上流から下ります。
川に沿った緩やかな下り坂の楽チンコースです。

JR舞子駅→舞子多聞線・西岡橋バス停から山田川沿いに
→帝釈橋付近のキリノキ
→りんご園
→大歳山遺跡（舞子細道公園）
→土井出河原橋北側から山田川に降りる（クスノキ）
→西舞子ウォーキングコリドー拠点（舞子西小公園）
山陽西舞子駅

約2.2km
約1時間のコース［ウォーキング30分、見学・休憩など30分］
消費エネルギー97キロカロリー

ウォーキングコラム②

ウォーキングはまず靴選びから

●ぴったりと足にあった大きさのものを

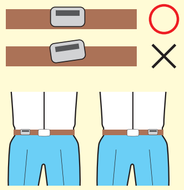
●足の裏のそりなどに密着感のあるもの

●足が呼吸できる材質で底はすべらないものを

●靴底は厚いものでかかとの部分は着地のショックを吸収する弾力性のあるものがよい

ウォーキングコラム③　万歩計を着けよう

●ベルトやスラックス、スカートなどにクリップをしっかり装着してください。
●左右のスラックスの折り目線上が標準位置です。
●クリップは差し込んで止まるまで深くセットしてください。セットが浅かったり、ケースが傾いていると、はずれたり、正確に測定ができなくなります。



ウォーキングコラム④
ウォーキングを習慣づけるコツ

1.快適に
足が痛くなったりしませんか？歩きやすい靴で快適に歩きましょう。
2.目標を持って
万歩計を利用して毎日の運動を記録したりして、目標達成の喜びを味わいましょう。
3.仲間づくり
ウォーキングは一人で気軽に行える運動ですが、いっしょに楽しむ仲間がいると長続きします。
4.変化のあるコース
その日の気分や季節に応じて歩くコースを変えてみましょう。新しい発見や季節の変化も感じられます。

舞子のみどころ

（　）内は地図上の位置を表しています。

花と緑のスポット

●舞子墓園（D-1～2）

この墓地は朝日夕日のさす格好の丘であるため、古代人も好んで墳墓の地としたとみえ、区域内にはいくつかの古墳が残されています。ここを昭和26年に神戸市が「舞子墓園」として造成しました。
明石海峡と淡路島を望む景勝地で、松林の中は散策にも最適です。
JR舞子駅よりバス・舞子坂3丁目バス停より約5分、JR・山陽垂水駅からバス・舞子墓園前バス停すぐ

●舞子台緑地（D-3）

明石海峡大橋の連絡道路の上に整備された公園。高台にあり舞子・明石方面への眺望がよい。グラウンド、健康足ふみ・健康遊具もあるので気軽に心身のリフレッシュができます。地元住民で公園を花の名所にしようと「まいこ水仙郷」づくりに取り組んでいます。
★花の見ごろ…スイセン（2月～4月）
舞子台7丁目、JR舞子駅徒歩約15分、面積約2.2ha

●苔谷公園（D-4）

明石海峡大橋を望む舞子トンネル上の傾斜地に整備された公園。
ソメイヨシノ150本が春は公園をピンクに彩り、区民の憩いの場となっています。公園内には、コミュニティセンターがあり、バレーボールや卓球など多目的なスポーツも楽しめます。
★花の見ごろ…サクラ（4月）、ツツジ（5月）
舞子台2丁目、JR舞子駅徒歩約5分
面積約8,500㎡　078-785-2777（苔谷公園コミュニティセンター）

●東谷公園（B-2）

住宅地の谷間にある緑豊かな森林浴が楽しめる公園。谷や公園の外周に沿って植樹されたソメイヨシノはおよそ400本。「新・神戸花の名所」にも選ばれている桜の名所です。地元住民で新たな花の名所づくりとして「ゆりの花園」づくりにも取り組んでいます。
★花の見ごろ…サクラ（4月）、ユリ（5月中旬～8月中旬）
南多聞台4・5丁目、南多聞台7丁目バス停徒歩約5分、面積約3.4ha

●矢元台公園（A-3）

静かな住宅地の中で大橋への眺望や豊かな緑、グラウンドでのスポーツなどが楽しめる広々とした公園です。地元住民で公園外周のフェンスに「クレマチス」を植え、花で彩られた公園づくりに取り組んでいます。
★花の見ごろ…クレマチス（4～6月上旬）
狩口台2丁目、朝霧駅より徒歩約10分、面積約2.1ha

●西舞子ウォーキングコリドー拠点（舞子西小公園）（B-4）

山田川沿いにある西舞子駐輪場の一部を利用し、舞子ウォーキングの拠点広場として平成14年に整備されました。舞子ウォーキングの情報交換や交流の場として、ウォーミングアップ、休憩、集合場所などにも利用できる広場です。
西舞子3丁目、山陽西舞子駅徒歩約5分

海辺の観光スポット

●舞子公園（E-5）

舞子公園は、昔から全国に知られた白砂青松の風光明媚なところでした。かつて松林は波打ち際まで立ち並び向かいの淡路島を眺めながら、俳諧詩、和歌を詠む人なども多数訪れました。
現在は、松林は少なくなりましたが、明石海峡大橋、孫文記念館（移情閣）など、公園の新しい魅力づくりがなされています。
JR舞子駅徒歩すぐ、078-785-5090（舞子公園管理事務所）

●アジュール舞子（E-5）

舞子の浜は、古くから風光明媚な景勝地、海水浴場として市民に愛されてきました。アジュール舞子は、昔の白砂青松の海岸風景を復元し、海浜スポーツ・レクリエーションゾーンとして整備されました。また、敷地内には、宿泊・飲食などの施設があり、舞子の新しいリゾートエリアとしても整備されています。
（開園時間　午前6時～午後11時）
JR舞子駅徒歩約7分、山陽電鉄霞ヶ丘駅徒歩約5分
078-706-2011（アジュール舞子事務所）

●橋の科学館（D-5）

明石海峡大橋の開通を記念してできた「橋の科学館」。明石海峡大橋に関する技術が模型、実物、展示パネル、映像等で紹介されています。大型スクリーンでは臨場感あふれる立体映像も楽しめます。
開館時間：9：15～17：00
（入館は開館の30分前まで）
休館日：月曜日、年末年始
※時期により開館時間・休館日に変動あり。
入館料：大人310円、
小・中学生150円
舞子公園内、JR舞子駅徒歩約3分、078-784-3339

●孫文記念館（移情閣）（E-5）

もとは明治、大正時代に活躍した神戸の貿易商、呉錦堂の別荘でした。窓から見える景色がそれぞれ違うので「移情閣」と呼ばれるようになったと言われています。中国の革命家、孫文（号は中山）が昼食会に招かれ、訪れたことから、孫中山記念館として公開されましたが、明石海峡大橋の建設で現在地に移転・復元、再公開されました。
（平成17年10月、孫中山記念館は、「孫文記念館」と改称されました。）
開館時間：10：00～17：00
休館日：月曜日、年末年始
入館料：大人300円、小人150円
舞子公園内、JR舞子駅徒歩約5分、078-783-7172

●舞子海上プロムナード（D-5）

明石海峡大橋の神戸側の橋げたの中の回遊式の遊歩道。食事や買い物も楽しめる展望ラウンジもあります。遊歩道からは眼下に明石海峡が見下ろせ、展望ラウンジからは瀬戸内海の美しい風景が望めます。
開館時間：9：30～18：00（ゴールデンウィーク期間・夏期は19：00まで。入館は閉館30分前まで）
休館日：毎月第2月曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始
※入館料必要
舞子公園内　JR舞子駅徒歩約5分、078-785-5090（舞子公園管理事務所）

●旧木下家住宅（E-4）

昭和16年に竣工した数寄屋造近代和風住宅。平成13年に国の登録有形文化財に登録。阪神淡路大震災以降、数少なくなった和風建築で、創建時の屋敷構えを完全に残す貴重な建物です。震災以降の傷みが激しく、多額の費用と労力を費やして改修され、平成21年より一般公開。
開館時間:10:00～17:00　休館日:月曜日
（時期により開館時間等に変動あり）
※入館料必要
舞子公園西地区内　JR舞子駅徒歩5分
078-787-2050