

スマートウエルネスぎふ
ぎふめぐりマップ
広域コース

発行/岐阜市(平成24年7月)

コース名	距離	時間	消費カロリー
高橋尚子ロードコース	A 約5.3km	約70分	約230kcal
手力雄神社・琴塚古墳 歴史めぐりコース	B 約16.0km	約200分	約690kcal
お館街道と加納城跡コース	C 約7.9km	約100分	約340kcal
ぎふ清流長良川コース	D 約9.8km	約125分	約420kcal
中山道・河渡宿コース	E 約6.0km	約75分	約260kcal
岐阜にぎわいコース	F 約3.4km	約45分	約150kcal

※消費カロリーはMets法、体重60kgで算出しています
 : トイレ : ベンチ : 水飲み場



② 高橋尚子ロード
 長良川公園を起点とする長良橋から金華橋までの河川敷の往復2.5キロのランニングコースです。2001年6月3日に「走り初め」が行われ、普段は市民のウォーキングや犬の散歩など自由に使用可能。休日にはマラソンやインラインスケートの大会によく利用されています。



③ 長良川
 長良川は、濃尾平野を流れる木曾三河(木曾川、揖斐川)のひとつで、清流としても名高く、柿田川、四万十川とともに日本三大清流と言われています。長良橋袂には、鶺鴒観覧船の乗降口や情緒あふれる川原町があります。



① 岐阜城
 金華山山頂に位置し、1201年に初めて砦が築かれたと言われています。戦国時代には斎藤道三の居城でもありました。その後、永禄10年(1567年)に織田信長がこの城を攻略し、城主となりました。信長は「井の口」と呼ばれていた地名を「岐阜」に、「稲葉山城」を「岐阜城」に改めたといわれています。現在の城は昭和31年に復興され、岐阜市のシンボルとなっています。山頂にはリス村や売店、展望レストランも併設されています。



④ 中山道
 中山道は5街道のひとつで江戸と京都をつなぐ重要な道であり、江戸時代は大名行列もたびたびこの道を通りました。婚礼行列によく使われ、通称、姫街道とも言います。一里塚が残っています。加納宿は美濃にあった16宿のうち最大の宿場町です。



⑤ 加納城跡
 慶長5年(1600年)関ヶ原の戦いに勝った徳川家康は、豊臣勢に備えるために、加納城を築き長女亀姫の夫、奥平昌昌を城主にしました。岐阜城に代わって、江戸時代初期に岐阜の中心として栄え、現在は本丸と一部の石垣だけが残っています。



⑥ 岐阜市柳ヶ瀬健康ステーション
 歩くことを始めとする健康づくりと柳ヶ瀬周辺のにぎわい創出を目的とした施設で、シャワーやロッカーを備えています。ここでは柳ヶ瀬周辺のウォーキング、ストレッチなど運動教室の開催や、血圧計等の健康測定機器による健康チェックを通じて、健康づくりのサポート・情報発信を行っています。



⑦ 手力雄神社
 手力雄神社の火祭りは古くから伝わる祭りです。夜になると、境内に設けられた高さ約20mの滝火に点火され、花火が仕掛けられた神輿(みこし)を裸男たちが威勢良く担ぎ乱舞します。手力雄神社の火祭りは岐阜県の重要無形民俗文化財に指定されています。



⑧ 琴塚古墳
 今から約1600年ほど前に作られた墓であり、県下第3位の規模を持つ整った前方後円墳です。内部の詳細は不明ですが、五十琴姫(いそことひめ)景行天皇の盾がこの塚に葬られているといわれています。