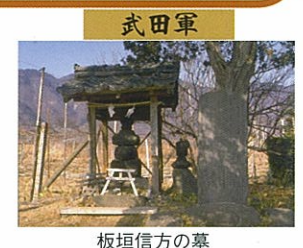
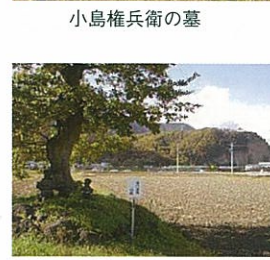
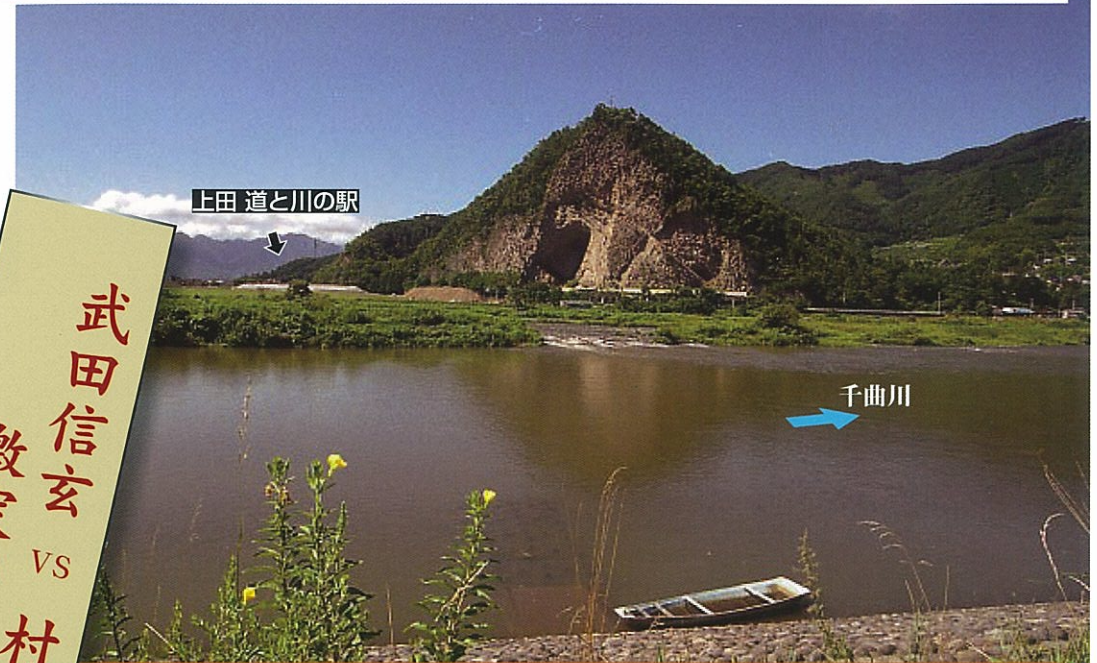


上田 道と川の駅 ウォーキング ガイドマップ



武田信玄 VS 村上義清
激突の舞台を巡る



諏訪・佐久地方をほぼ平定し、北信濃への進出をめざす武田晴信（信玄）は、天文17年（1548）2月、諏訪から大軍を率いて大門峠（長和町）を越え小県郡に攻め込んだ。東信濃の勇将・村上義清は葛尾城（かつらおじょう・坂城町）を出陣し、両軍はここ上田原で激突した。
「上田原の戦い」は、晴信も傷を負い、無敵といわれた武田軍が初めて大敗を喫した負け戦。村上、武田両軍合わせて戦死者は約4千人あるいは6千人ともいわれ、武田軍の板垣信方、甘利虎泰ら重臣が討ち死にした。

「上田 道と川の駅」 岩（いわばな）鼻 ウォーキングコース



岩鼻・千曲公園展望
コース約3.7km



ウォーキングの前後には ストレッチ体操

★★★★ケガの予防や疲労回復のために、ウォーキングの前後にはストレッチ体操をしましょう！★★★★

ストレッチ体操のポイント

- 痛くない、気持ちが良いところで伸ばしましょう。
- 息は止めず、自然に呼吸をしましょう。
- 反動はつけずに、1つの動作を15～20秒続けて伸ばしましょう。
- どの筋肉を伸ばしているかを意識しましょう。



歩く前に…ちょっと確認！

- ✓チェック
- 血圧は高くないですか？
 - ちょっと動いただけで、動悸や息切れはないですか？
 - めまいや立ちくらみはないですか？
 - ひざや腰に痛みはないですか？
 - そのほかに体の痛みはないですか？
 - 睡眠は充分にとれていますか？



足がった時の対応！

★つった部分の筋肉をゆっくり伸ばす★



手を組んで頭上に上げ、背筋を伸ばす。かかとをつけたままでよい。



前方に腰からゆっくり曲げる。ひざは少し曲がってもよい。



足を前後に開き、後ろ足のつま先を前に向け、かかとを床に着けて、前後のひざを曲げる。



壁などにつかまって体を支えながら、片足を持って、かかとをお尻に引き寄せる。



足の裏を、足の親指を手前に引っ張る。



ふくらはぎ、足先を手前に引っ張る。



太もものうしろ、ひざを伸ばして足の先を手前に引っ張る。

手が届かないときは、タオルを足先に引っ掛けて引っ張りましょう。

上田 道と川の駅 ウォーキング コース



千曲川 (約 10.7km) コース

旧北国街道 ほたるの里 (約 10.5km) コース

半過岩鼻 (約 3.7km) コース

上田原合戦 (約 6.0km) コース

千曲川コース (約 10.7km)

旧北国街道・ほたるの里コース (約 10.5km)

上田原合戦コース (約 6.0km)

浦野川コース (約 8.0km)

半過岩鼻コース (約 3.7km)

上田市の歴史を語る。上田は、戦国時代から明治時代にかけて、武田信玄・勝頼の二代にわたる武田氏の領地であり、その歴史は古く、そして豊かであった。このコースは、旧北国街道を歩き、ほたるの里の美しい風景を楽しむ。また、宿場跡の面影を残す鼠宿に立ち寄り、下塩尻の信号で国道18号を横切り、上田西高校方面に向い、千曲川堤防から、上田大橋を渡ります。

上田城
真田昌幸によって天正11～13年2年間にわたって築城。徳川の大軍を2度にわたって敗退させた城として知られている。ちなみに、昌幸の次男・真田幸村は、大坂の陣で日本一の兵(ひのもといちのつわもの)と称された活躍をした。

激戦となった一帯は、県営球場を中心に古戦場公園が整備され、近隣には板垣信方の墓や村上方重臣らの墓が建っています。また、物見山・合凶山・兵糧山・御陣ヶ原・味方原など布陣にまつわる地名が今も残されています。

小泉大日堂の資料館には、かつてこの地域が海であったことを証明する「シナノイルカ」の化石が保存されています。また、参道の杉並木や時代劇の撮影に使われる醤油久保橋も見どころです。

岩鼻の頂上、千曲公園からのパノラマは、お勧めです。千曲川の清流が上田盆地の真ん中を貫き、浦野川と合流し坂城町方面、日本海に向かう。武田に勝った村上義清は武田方の真田に追われ、上越の上杉に……
この頂上から同じ風景を見ていたことなのでしょう。

半過トンネルから千曲川堤防を長野方面に歩くと、村上義清の居城葛尾城跡を遠くに目指して歩くことになります。サイクリングロードを歩いたほうが安全です。鼠橋から旧北国街道に入ると、宿場跡の面影を残す鼠宿に。下塩尻、この信号で国道18号を横切り、上田西高校方面に向い、千曲川堤防から、上田大橋を渡ります。

上塩尻地区は、江戸から大正、昭和初期、全国に「蚕都上田」と名を馳せた蚕にかかわる種屋、養蚕農家の面影を残す蚕室造り家屋(気抜きがある)が数多く現存する地区です。自動車がやっと通れる北国街道の七小路にも趣があります。また、ほたる再生のために地域の方々が整備した水路では、毎年ホタルの乱舞が見られます。

