



# 木曾義仲、 信濃依田城にて挙兵

豪族を束ね、依田城にて挙兵す。

治承4年(1180年)、以仁王が全国に平氏打倒の命を発し、義仲の叔父・源行家が諸国の源氏に挙兵を呼びかけました。同年9月7日義仲は兵を率いて北信の源氏方の援護に向かいました。木曾義仲が挙兵するにあたり、木曾からこの地に至り、信濃・関東の兵を集めて軍団を整え、北陸経由で京都に攻め上りました。(写真下)  
治承5年(1181年)6月、小栗郡の白鳥河原に木曾衆・佐久衆・上州衆など地元豪族3千騎を集結し、越後から攻め込む平氏軍を千曲川横田河原の戦いで破りました。義仲は破竹の勢いで入京し、後白河法皇を後ろ盾に「朝日將軍義仲」とも呼ばれ、飛ぶ鳥を落とす勢いでした。やがて、政権争いに翻弄され失脚、討たれることとなりました。  
義仲の墓所は、朝日山義仲寺(滋賀県大津市馬場)にあります。義仲寺は江戸時代の俳人松尾芭蕉の墓所としても知られ、芭蕉は義仲の生涯に思いを寄せていたと伝えられています。また平家物語の中では義仲の最期を、「史記」における悲運の將軍、項羽の最期と重ね合わせて語られ、多くの人々に親しまれています。



「木曾義仲挙兵の地」標柱

駒王丸、木曾で育つ。

源義仲「木曾義仲」は源義賢の次男として生まれましたが、父義賢は伯父源義朝との対立により源義平に討たれました。当時2歳の駒王丸(木曾義仲幼名)は義平によって殺害の命が出されましたが、畠山重能・斎藤実盛らの計らいで信濃国へ逃れ、駒王丸(義仲)は中原兼遠により、信濃国木曾谷(旧・日義村、現在の木曾郡木曾町)に連れ、兼遠の庇護により養育されました。

## 丸子温泉郷 (3つの天然温泉)

天然温泉で江戸時代から栄える湯治の名湯。健康づくりの里として施設が充実しています。泉質が良く、高血圧、動脈硬化、慢性関節リウマチなどに効能があります。



### 霊泉寺温泉

謡曲「紅葉狩」に登場する平維盛が、鬼女紅葉を退治したあとこの湯で傷癒し、寺を建て霊泉寺と名付けたと伝えられる。曹洞宗金剛山霊泉寺の寺湯でした。



### 鹿教湯温泉

温泉街から湯端通りを抜け、五台橋、薬師堂周辺まで続く約200個の「氷灯ろう」に火をともし幻想的なイベントです。秋には紅葉が美しい。

温泉街から湯端通りを抜け、五台橋、薬師堂周辺まで続く約200個の「氷灯ろう」に火をともし幻想的なイベントです。秋には紅葉が美しい。

## 鹿教湯温泉郷ご案内



**文殊堂** 日本三文殊のひとつ。元禄時代の仏堂の作風を示す建物で文殊菩薩があるほか、お堂の格天井の面も必見です。

**鹿教湯温泉** 鹿に化身した文殊菩薩が、信仰篤い猟師に山中に湧くいで湯を教えたことから鹿教湯と名付けられたと伝えられる。温泉の入浴効果を利用したりハビリテーションや健康づくりのための施設があります。



### 大塩温泉

天文年間、武田信玄が川中島合戦の帰りに、武田軍負傷兵の治療や湯治に使われた「信玄の隠し湯」と伝えられる、山間のひなびた雰囲気、自然の恵み豊かな温泉です。

### 文殊堂吉祥水

美ヶ原を源とする湧水、文殊堂から薬師堂に通じる幻想的な木立の中にあります。



### 二十一番名所めぐり

全長13km。鹿教湯の名所を風情と自然を楽しみながらウォーキング。お好みと体力に合わせてコースを選択。1日で廻られる方もいらっしゃいますが、2〜3日かけてゆっくり散策するのがおすすめ。

### 上田市鹿教湯温泉交流センター

年中無休の観光案内所と鹿教湯温泉の源泉を贅沢に使った足湯が無料で楽しめます。夏祭りや松茸イベントなど各種行事が開催されます。温泉地を散策する際の駐車場としてもご利用いただけます。

## 目標値は 一日一万歩



「元気で長生き」をする秘訣は体を動かすこと。ウォーキングで心身ともに若さを保ちましょう。

### 男性

1日…9,200歩

### 女性

1日…8,300歩

## 運動の効果

歩くことによって、エネルギーを必要とする筋肉は血液中の酸素を利用します。全身の血のめぐりや肺機能が上がり、呼吸循環機能、代謝機能が向上します。

- 1 不眠を解消します
- 2 気分転換して、ストレスを解消します
- 3 骨粗しょう症を予防します
- 4 生活習慣病を予防します
- 5 心肺機能が向上します
- 6 肥満を予防します
- 7 血流を改善して、血圧を安定させます
- 8 足腰の筋肉を強くします

## ウォーキングをはじめましょう

効果的なウォーキングをするためのポイント



### 基本の姿勢

- 頭をまっすぐ視線は遠くに
- 背筋を伸ばして上体はリラックス
- 手は軽くにぎり腕は90度に曲げて大きく振る
- おしりを引きしめる
- つま先から蹴り出す
- 歩幅はやや広めに
- 下腹を引きしめる
- 腰から足を運ぶつもりで

## 継続するための ウォーキング アドバイス

- 1 自分に合った靴を選びましょう。
- 2 通気性・伸縮性がよい歩きやすいウェアを着ましょう。
- 3 ウォーキング前のウォーミングアップとクーリングダウンを必ず行いましょう。
- 4 こまめに水分をとりましょう。
- 5 仲間や目標をみつめて楽しく続けましょう。
- 6 体調が良くない時や天候の悪い時はやめましょう。

## 運動効果を上げてみよう

歩くことに慣れてきたら、歩き方に変化をつけてみましょう。ウォーキング中に、目標を決め(時間・距離など)速歩を取り入れてみてください。体力アップにもつながります。

体重	普通歩き	早歩き
50kg	10分間で約670m	10分間で約1km
60kg	25kcal	38kcal
70kg	30kcal	45kcal
80kg	35kcal	53kcal
80kg	40kcal	60kcal

エネルギー消費量(消費カロリー)の計算方法  
 ・普通歩きのエネルギー消費量  
 普通歩きの係数3(メッツ) × 時間(H) × 体重(kg)  
 ・早歩きのエネルギー消費量  
 早歩きの係数4(メッツ) × 時間(H) × 体重(kg)  
 ※メッツとは、エネルギー消費量が座位安静時の何倍かを示す値です。

## 運動の効果

歩くことによって、エネルギーを必要とする筋肉は血液中の酸素を利用します。全身の血のめぐりや肺機能が上がり、呼吸循環機能、代謝機能が向上します。



### ストレッチ

筋肉を引っ張って伸ばすこと。息を止めないで、気持ちの良いところで姿勢を20秒以上キープする。

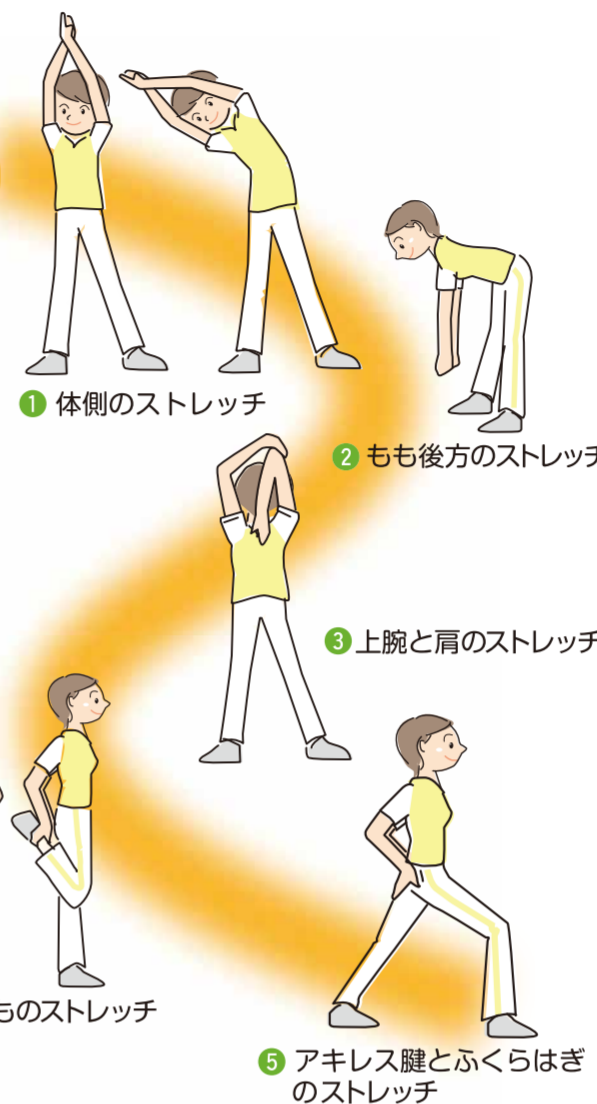
### ウォームアップ

体を温め、筋肉をほぐし、運動に適した状態にする。(5〜10分)

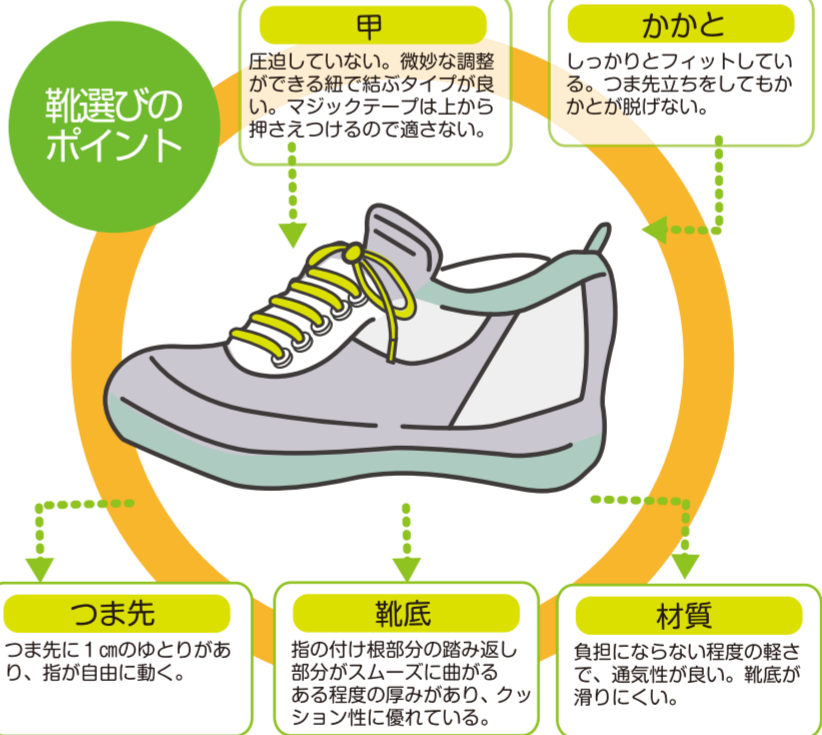
### クールダウン

収縮した筋肉をリラックスさせる状態にする。(5〜10分) 疲労を残さず回復を早める効果があります。

## ストレッチで ウォームアップ & クールダウン



## 靴選びの ポイント



### 甲

圧迫していない。微妙な調整ができる紐で結ぶタイプが良い。マジックテープは上から押さえるので適さない。

### かかと

しっかりとフィットしている。つま先立ちをしてもかかとが脱げない。

### つま先

つま先に1cmのゆとりがあり、指が自由に動く。

### 靴底

指の付け根部分の踏み返し部分がスムーズに曲がる程度の厚みがあり、クッション性に優れている。

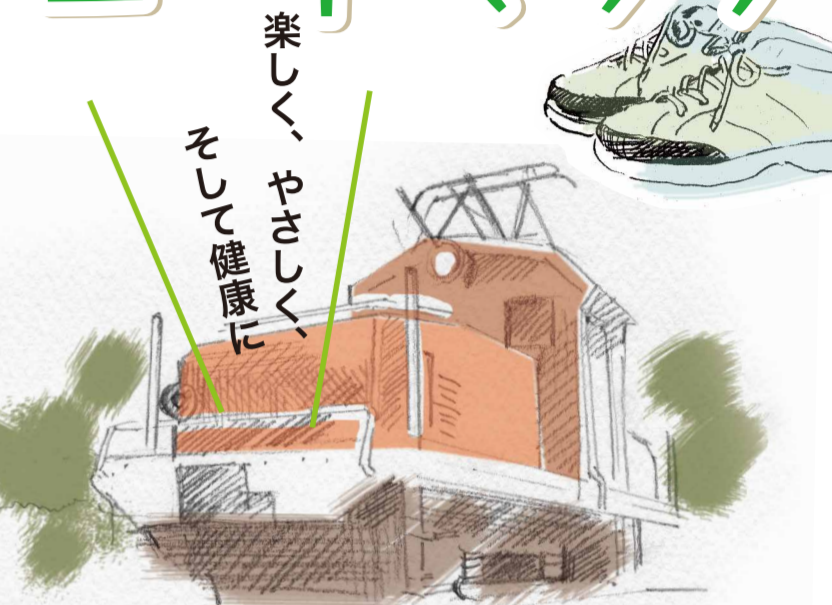
### 材質

負担にならない程度の軽さで、通気性が良い。靴底が滑りにくい。

Walking Map in Yodagawa

## 丸子 in 依田

# ウォーキング ロードマップ



A・R・U・K・O  
MARUKOMAP

## 上田市内の主な ウォーキングコース



## ACCESS

- 電車で  
 (東) 京 北陸新幹線(1時間15分)▶上田駅  
 (大) 阪 東海道新幹線▶東京駅▶北陸新幹線(4時間30分)▶上田駅  
 (名古屋) JR中央本線▶長野駅▶北陸新幹線(3時間20分)▶上田駅
- お車で  
 (東) 京 関越自動車道▶藤岡JCT▶上信越自動車道(2時間30分)▶上田菅平IC  
 (大) 阪 名神高速道▶小牧JCT▶中央自動車道▶岡谷JCT▶長野自動車道▶更埴JCT▶上信越自動車道(6時間)▶上田菅平IC  
 (名古屋) 中央自動車道▶岡谷JCT▶長野自動車道▶更埴JCT▶上信越自動車道(4時間)▶上田菅平IC
- 高速バスで  
 (東) 京 池袋駅▶上田駅(3時間25分) (千曲バス/西武バス共同運行)  
 (大) 阪 大阪▶京都▶上田駅=夜行バス(約10時間) (千曲バス/近鉄バス共同運行)

ウォーキングロードお問い合わせ  
 依田川ウォーキングロード  
 丸子地域建設課 TEL0268-42-3100 (代表)  
 上田市丸子地域自治センター●長野県上田市上丸子1612  
 上田市ホームページ▶