

船木ウォーキングマップ

「本陣」船木探訪



「ゲンキー」

船木界隅の道、今から約二千年前につくられた都と西国（九州の大宰府）を結ぶ旧山陽道の一部である。かつて江戸時代にはここを大名行列が往来し、代官所や本陣が置かれ宿場町としてひととき賑わいを見せていた。歴史の面影をたどりながら、船木の町を歩いてみよう。



スタート/ゴール
楠総合センター



赤コース (約5km)

- ①周辺
宇部市楠総合支所
ふれあいセンター
船木本陣（御茶屋）跡
船木宰判代官所跡（勘場）
德基高等女学校跡
- ②岡崎八幡宮
- ③船木宰判高札場跡
- ④山陽街道一里塚跡
- ⑤願生寺
- ⑥棚井路（山田から棚井に至る）
国木田独歩寓居跡
- ⑦興福寺
京能山（金比羅山）登山口
- ⑧船木鉄道 船木駅舎跡
- ⑨瑞松庵
- ⑩来迎寺
- ⑪茶屋交差点
- ⑫有帆川堤防
- ⑬中市交差点
- ⑭旅人荷付場跡

青コース (約4km)

- ①周辺
宇部市楠総合支所
ふれあいセンター
船木本陣（御茶屋）跡
船木宰判代官所跡（勘場）
德基高等女学校跡
- ②岡崎八幡宮
- ③船木宰判高札場跡
- ④山陽街道一里塚跡
- ⑤願生寺
- ⑥棚井路（山田から棚井に至る）
国木田独歩寓居跡
- ⑦興福寺
京能山（金比羅山）登山口
- ⑧船木鉄道 船木駅舎跡
- ⑨うら丁用水路
- ⑩玉重琴製作所
- ⑪瑞松庵
- ⑫来迎寺
- ⑬茶屋交差点
- ⑭大木森 住吉神社
- ⑮屋敷内水路
- ⑯中市交差点
- ⑰旅人荷付場跡

ウォーキングの効用...

比較的軽度の運動ですが...

- 体力を高める。（歩くことにより足腰の筋肉を使い、筋力、体力のアップが期待できる!）
- 心肺機能を高める。（一定の速度で歩くことにより心臓や呼吸器の向上が望める!）
- 血圧を安定させる。（全身運動によって血液循環がよくなり体内のすみずみまで血行が良くなる!）
- 生活習慣病を予防する。（酸素を多く取り込み、生活習慣病を引きやすい脂質や糖質を燃焼させる!）
- 骨の老化を防止する。（筋肉と骨の連携を強化し、日光を浴びてカルシウムの吸収を促進させる!）
- ダイエット効果が期待できる。（酸素を取り込むことにより、体脂肪を燃焼させる! メタボ...の予防）
- 美肌効果が期待できる。（新陳代謝が活発になり、皮膚が活性化!）
- ストレスの解消ができる。（目的意識が脳の活性化になり、運動による爽快感でストレスの発散ができる!）



⑮大木森 住吉神社



⑮屋敷内水路



⑯中市交差点



⑰旅人荷付場跡



⑰正内寺

作成：船木校区まちづくりサークル