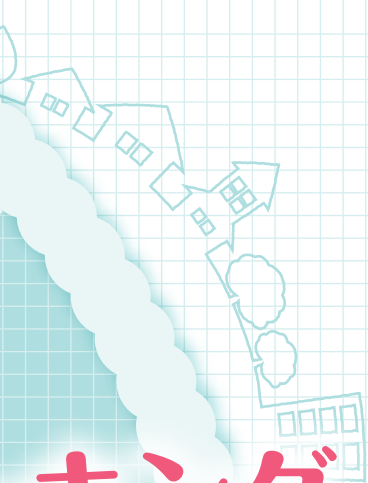




ぐると
綾川

ウォーキング MAP



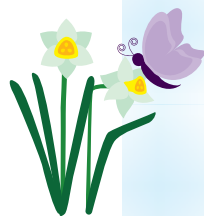


おすすめコース ①～③①

()内はおおよその距離です

- 
- 
- 
- p3 ① 柏原溪谷散策 (往復6km)
p4 ② 田万ダム周遊 (一周4km)
p4 ③ 粉所公民館～さめきこどもの国 (一周11km)
p5 ④ 生子山～春日神社～大谷池 (一周10km)
p6 ⑤ 山姥の足跡～畑田八幡宮 (一周5km)
p6 ⑥ 昭和公民館～鶴生池 (一周5.5km)
p7 ⑦ 堂山登山 (往復3km)
p8 ⑧ 陶公民館～オイスカ (一周6.5km)
p9 ⑨ 火の山のすそ野巡り (一周4km)
p9 ⑩ 十瓶山周遊 (一周4km)
p10 ⑪ 讃留霊王の墓～府中ダム (一周6km)
p10 ⑫ えがお～府中ダム (往復13km)
p11 ⑬ 府中サイクルロード (往復7km)
p11 ⑭ 道の駅～横山農村運動ひろば (一周5km)
p12 ⑮ イオン綾川周遊 (一周4km)
p12 ⑯ 綾川町役場～御山神社～滝宮天満宮 (一周7km)
p13 ⑰ 間男地蔵～松谷神社 (一周6km)
p13 ⑱ 羽床史跡巡り+里山ウォーク (一周6km)
p14 ⑲ 池谷神社～城山神社 (一周5km)
p14 ⑳ 羽床上公民館～大塚神社 (一周5km)
p15 ㉑ 西分公民館～大桑池 (一周6.7km)
p15 ㉒ 水仙ロード周遊 (一周4.5km)
p16 ㉓ 高鉢山に登ってみよう (一周8km)
p17 ㉔ 西分南部公民館～讃岐変電所～曲木神社 (一周8km)
p18 ㉕ 東分地域交流館～高山航空公園 (一周7km)
p18 ㉖ ふれあい運動公園～高山航空公園 (一周10km)
p19 ㉗ 主基齊田・萱原用水跡 (一周5km)
p19 ㉘ 松熊八幡宮周遊森林浴コース (一周4km)
p20 ㉙ 鞍掛山すそ野～農業試験場 (一周6km)
p20 ㉚ いきいきセンター～農業試験場 (一周5km)

※綾川生き生きウォーク協力会員や綾川もりあげ隊が考えた
おすすめのウォーキングコースです。



柏原溪谷散策

柏原溪谷キャンプ場「TaTuTaの森」をスタートし「弘法庵」で折返して戻るコースです。

往復
6km

↑ 至粉所公民館

目印



新名大橋

39

道幅が広く
車も通りやすいです

信常林道

目印

265



P

P

↓

↑

至まんのう町



信常林道から
車で2〜3分

旧粉所小学校
柏原分校

167

マウンテン・ドーム

柏原溪谷キャンプ場
「TaTuTaの森」

スタート

ゴール



町内第1位の
高さです

前山

△643m

目印



目印



看板の先の
「赤い橋」を渡ります

折返地点

弘法庵

弘法大師来往の庵と伝えられています。88ヶ所の本尊を彫った石仏があります。



粉所公民館～さめきこどもの国

粉所公民館をスタートし、さめきこどもの国を目指して歩きます。滑走路の横を通って公民館へ戻るコースです。



田万ダム周遊

粉所公民館をスタートし、田万ダムを目指します。

生子山から畑田地区を見渡せ、千疋地区を歩いて探索できるコースです。

一周
10km



生子山山頂からの景色



生子山山頂



昭和公民館～鵜生池

うのいけ(うのおいけ)

たくさんため池がある畑田地区の風景を
楽しみながらのんびりと歩けるコースです。

一周
5.5km

目印



掃頭丘駅

うのいけ
鵜生池

登り坂



横断注意

中植東
公民館法然上人
ゆかりの塚戸
畑田八幡宮馬場崎
公民館

たばこ

資材
置場

焼き肉屋

菓子屋

資材置場

倉庫

萬屋公民館

昭和
こども園

文 昭和小

軍人墓地

墓地

生子山
△120m

JA昭和出張所

スタート ゴール

昭和公民館

にじゅうよはい
二十四輩

山姥の足跡

コース やま ンぱ

⑤ 山姥の足跡～畑田八幡宮

一周
5km

生子山をぐるっと探索できるコ
ースです。春は桜が楽しめます！

「歩いた日を記入しましょう。」

⑤コース

⑥コース

コース
7

どうやま

堂山登山

往復
3km

綾川町民もたくさん登っている高松市の里山です。
山登りを楽しみたい人におすすめのコースです。



田んぼの中をのんびり歩くコースです。
跨線橋の下をコトデンが通ると最高!

一周
6.5km

綾川町
総合運動公園

スタート ゴール

陶公民館



目印



32

282

畑田駅

琴平街道

三宅医院

大宮八幡神社

酒屋

文

陶小

282

陶駅

ここからは
車は入れません
線路の上の橋
(跨線橋)を渡り、
三宅医院の
横に出ます

大原団子出
公民館

オイスカ



目印



川西水道

工場

すずや
工場

辰巳
公民館

県道13号
三木綾川線より
南側を散策します

地藏堂

精華自治公民館

歩道あり

十瓶山を眺めながら
のんびり歩けます!

13

278

北原



アジア太平洋地域での農業開発や環境保全活動のリーダーを養成する施設です。秋には収穫祭もあります!



火の山のすそ野巡り

運動公園内多目的グラウンドの林道がおすすめです。
うぐいすの声で心身ともにリフレッシュできます！

一周
4km



火の山
△246m

綾川町総合運動公園

お天気がよければ
阿讃山脈が見えます！

降り口

スタート ゴール

綾川町
総合運動公園

工場
十瓶
工業団地

多目的
グラウンド

林の中を歩く
コースです
鷲ノ山が
一望できます

北山田東
公民館

183

183

十瓶山大師堂

十瓶山
△216m

十瓶山
登山道

阿讃山脈が
一望できます

十瓶山
集会場

えがお
P

17

Pure

カフェ

32

282

● 運送会社

コンビニ

北ノ宮
八幡宮

パチンコ

トヨタ

目印

車は入れません

陶こども園

レストラン

墓地

陶病院

十瓶山周遊

一周
4km

十瓶山をぐるっと360°！
山並みを眺望できるコースです。

コース

12

えがお～府中ダム

ふ ちゅう

桜の時期におすすめのコースです。
距離が長いので車をおいて散歩するのもいいですよ。

往復
13km

折返地点

府中ダム

サイクルロードコース

長吾山
△152m

府中大橋

府中湖IC



目印



目印



高速道路の
側道を歩きます

北山田東
公民館

綾川町
総合運動公園

十瓶山
△216m

墓地

183

五社
八幡

十瓶
団地

北條池

えがお

スタート ゴール

コースから
少しはずれた
所にあります

讀留靈王の墓

コース

11

讀留靈王の墓～府中ダム

さ る れ おう

ふ ちゅう

一周
6km

十瓶山の西側をのんびり歩く
農閑期におすすめのコースです。

「歩いた日を記入しましょう。」

11コース

12コース

一周
5km

折返地点

松橋

府中湖

184

183

184

32

32

183

282

綾川町役場

海宮駅

スタート ゴール

工場

P
横山農村
運動ひろば

登り坂

下り坂

短縮
コース

ビニール
ハウス

藤谷
公民館

四国のみち

松崎公民館

竹橋

藤尾神社

梅橋

府中サイクルロード

高松西署

滝宮神社

滝宮公民館

滝宮天満宮

滝宮公園

道の駅
滝宮

権現神社
恵正寺

農場

うどん屋

N

目印



赤い橋が目印

往復
7km

梅竹松の3つの橋を目印に歩こう!
(5～10月はマムシがいて危険!!)

イオンの明るさでナイトウォークに最適
車に巻き込まれないようタスキ着用を!

一周
4km



山々が
きれいに見え
最高の景色です!

鞍掛山
△187m



御山八幡宮



ここからは車が
入れません

一周
7km

初詣におすすめです！
歩道なし。車に注意！

適度なアップダウンがあります。羽床小学校の子ども達が作った看板を探しながら歩こう!!

一周
6km



松谷神社

登り坂

羽床大師堂
間男地蔵

コンビニ

32

羽床駅

377

綾川
浄水場

よしだ内科

白梅神社

浦山公民館

酒造
メーカー

喫茶

福向西の山
公民館

蓮池

うどん屋

32

282

宮武橋

木材店

JA羽床出張所

うどん屋

川端公民館

浄覚寺

羽床城跡

本法寺

大林公民館

奥谷神社

大林古墳

香川用水

短縮
コース

若宮神社

長利公民館

羽床辰蔵之墓

高見峰
△504m

大高見峰登山口

丸河神社

池を眺めながら

一周
6km



目印

スタート ゴール

羽床公民館

コンビニ

居酒屋

居酒屋

川端公民館

浄覚寺

羽床城跡

本法寺

大林公民館

奥谷神社

大林古墳

香川用水

短縮
コース

若宮神社

長利公民館

羽床辰蔵之墓

高見峰
△504m

大高見峰登山口

丸河神社

池を眺めながら

一周
6km

羽床城下は
見所満載!!

羽床城下は
見所満載!!

一周
6km

羽床城下は
見所満載!!



一周
5km

目印



香川用水
測道を
歩きます

梶羽川

大塚神社

大塚集会所

高齢者
コミュニティ
センター



スタート ゴール

羽床上公民館



羽床上駐在所

大興寺 寺

助安集会所

工場

桂嶺寺 寺

羽床上
こども園

うどん屋

桂嶺寺集会所

池谷神社

池谷池

羽床上南部
集会所

今滝川

参川商店

ホテルがあります

八坂
神社

横関神社

城山神社

山道です



天気が良ければ
町内を一望できます。

じょうやま

一周
5km

城山神社からはJAカントリーや
綾川の町並みが見えます！

西分公民館～大桑池

山道に突然、おじよもが掘ったといわれる「大桑池」が現れます！

一周
6.7km



水仙ロード周遊

一周
4.5km

しだれ桜に水仙ロード
3～4月が見頃で、おすすめです。



高鉢山に登ってみよう

夏でも10～12℃の涼風を感じることができる
風穴でリフレッシュできるコースです。

一周
8km

スタート ゴール

西分公民館

枝垂桜

椎尾八幡神社からは
歩道なしの上り坂。

目印



レクザム
工場

歩道なし

急な
下り坂

目印



降り口

高鉢集会所

風穴

高鉢山キャンプ場



折返地点

高鉢山山頂

△512m

讃岐富士の
最高峰!
町内第2位の
高さです。

登山道
になります

目印



看板があります。
ここから山頂まで
20～30分です
(急坂です)

簡易
水道施設

急な登り坂
休憩しながら
歩きます



西分南部公民館～讃岐変電所～曲木神社

一周
8km

山道を進むと見たこともない光景が

西分公民館から
県道17号を南へ約6km
(10分くらい) 車で走ると
西分南部公民館へ到着します



至西分公民館 ↑

17

落合橋

スタート ゴール

西分南部公民館 P
(旧西分南小学校)



至まんの町
首切峠

登り坂

富士
クリーン

公民館の横の橋を
渡ってからスタート!

下り坂

陣ヶ峰
△403m

もしき
曲木神社
牛の子堂

目印



農場

猪尾
集会所

〒

四国電力
讃岐変電所

歩道のない
車道を
歩きます

265

目印



39

柏原
溪谷へ

目印



農場の看板
横を通り過ぎます

健脚コース！大山田集会所から
色々な風景が楽しめます！

一周
10km



コース

25

東分地域交流館～高山航空公園

一周
7km

飛び立つ飛行機を
歩いて見に行きましょう。

コース
27

すきさいでん

主基斎田・萱原用水跡

山田の丘をぐるっと一周
散策してみよう!

至高松空港



一周
5km

三和
集会所

三角寺



綾上
原種農場

うどん

共栄
集会所

正末
集会所

正末神社

主基斎田跡

萱原用水
(トンネル)

文
綾上小

旧綾上中
文

山田
こども園

山田
駐在所 X

NTT

JA
綾上支店

● 桑島医院

森林浴が
楽しめます

墓地

● 松熊八幡宮

王子神社

山田第2
集会所

登り坂

松林荘

法専寺

香川用水

天神集会所

ホテルが
います

佛生寺

うどん屋

スタート ゴール

山田公民館



コース
28

松熊八幡宮周遊森林浴コース

一周
4km

少し入っただけで森林浴が
楽しめるおすすめコースです。

鞍掛山すそ野～農業試験場

夏場は草が生い茂り、避けた方がいいです。平坦な道が多いコースです。



いきいきセンター～農業試験場

一周
5km

綾川沿いをゆっくりのんびり歩けるコースです。

おすすめの運動



ウォーキング

- ① 軽くあごを引く
- ② 視線は、足元を見ずにまっすぐ前方に送る
- ③ 頭のとっぺんから糸で上に引っ張られているようなイメージで背中を伸ばす
- ④ お尻の筋肉を引き締めてお腹も引っ込める

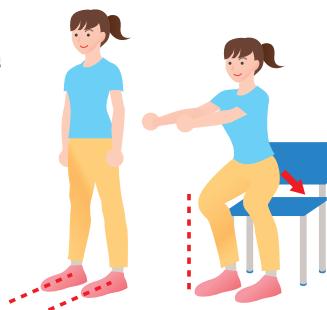
★夜間歩く時には、白っぽい服装や蛍光タスキなど目立つ格好で事故のないよう気を付けましょう。

貯筋—ちよきん—体操

① スクワット 1セット5回 できれば1日3セット

足を肩幅に開く。つま先は平行に。後ろに椅子があると足を曲げる目安になる。

膝がつま先より前に出ないように、椅子に座る感覚で腰をおろし、座る直前で立ち上がる。ゆっくりとくり返し行う。



スクワットが難しい方は椅子に座って…

太もも カチカチ体操

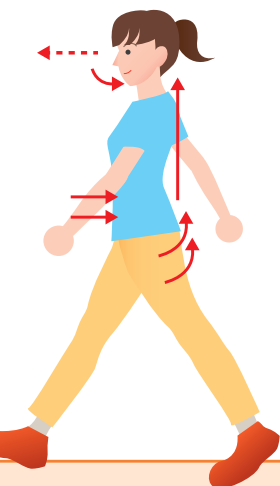
膝を伸ばしきった姿勢から、かかとをさらに押し出す。太ももを意識して5秒停止。



内もも ギュッと体操

内ももで座布団などをギュッとはさみ5秒停止。





体重移動・足の運び方

かかとから着地し、つま先で蹴り出すように歩く。

ヒザはなるべく伸ばし、腰から前に出すようなイメージ。

体重移動は、かかと→足の外側→小指の付け根→親指の付け根→親指

腕を振るときの注意点

肩の力を抜きリラックスして自然に大きめに振る。

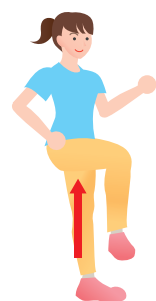
肩の付け根から腕が自然にブラブラしている感じで。

歩幅

ガニ股・内股に注意。

ウォーキングでの歩幅は日常生活での歩幅よりも少し広くする。

普段よりも少し速めに歩くことを意識するとよい。

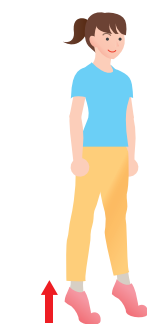


2 もも上げ 1日60回

左右交互に、1秒に1回のペースで、足の付け根から引き上げる。
ふらつく人は椅子の背もたれ等を支えにすると
やりやすい。

立ってするのが難しい方は椅子に座って…

背すじを伸ばして浅く椅子に座る。
足を肩幅に開き、腹筋を意識してももを上げる。
椅子に座ったまま足踏みをするイメージ。



3 つま先立ち 1セット10回 できれば1日3セット

3秒かけてかかとを
上げ、つま先で立ち、
3秒かけてかかとを
おろす。
これをくり返す。



ふらつく人は椅子の
背もたれ等を支えに
するとやりやすい。



ぐるっと
綾川

ウォーキング MAP

えがお ☎087-876-2525

いきいきセンター ☎087-878-2212



綾川町(健康福祉課)
第4版 令和5年12月発行