

## 東岡崎駅◀▶愛知学泉大学コース おすすめ見学ポイント

### 東岡崎駅



2023年に開業100年を迎えた名鉄名古屋本線の東岡崎駅(通称“ひがおか”)。岡崎市の玄関口の役割を担っている。東岡崎駅周辺地区整備を行っており、2019年にはペDESTリアンデッキ、オトリバーサイドテラスがオープンした。2030年に全面リニューアル予定である。

### 菅生神社



景行天皇の子の日本武尊(やまとたけるのみこと)が東国平定のために通過した際、高石(たかいわ)で作った矢で伊勢大神を奉祀。この時創建された岡崎最古の神社が菅生神社である。家康公25歳の時に厄除け、開運祈願をされ、以降岡崎城城内鎮守の守護神とされてきた。

### カクキュー八丁味噌



江戸時代初期に創業した老舗のカクキュー八丁味噌。八丁味噌は、大豆と食塩のみを原料として作られ、濃厚でコクがある独特の風味が特徴。岡崎城から八丁(約870m)のところに八帖町(旧・八丁村)で作られたことが名前の由来である。工場見学もできる。

### 矢作川と矢作橋



矢作川は長野県、岐阜県、愛知県の3県を通り、三河湾に注ぎ込む総延長117kmの一級河川。そこに架かる矢作橋は、国道1号線の橋で長さは300m。1601年に土橋として架けられ、その後何度も改修を繰り返し、現在の橋は2011年に完成した16代目の矢作橋である。



### ウォーキングの効果

ウォーキングは、いつでもどこでも誰とでも(1人でも)取り組める有酸素運動です。体に酸素を取り込む能力や脚筋力の向上、血液循環の促進、消費カロリーの増加といった運動効果の他、心身のリフレッシュ、認知症の予防、腸内環境の改善にも効果があることが明らかにされています。1km歩くと体重分のエネルギー(kcal)が消費されます。(例:60kgの人が1km歩くと60kcal消費される)



### 歩き方のポイント

ウォーキングを始める前に、足元から、背筋、頭までまっすぐ伸びた“よい姿勢”で立ってみましょう。リラックスしつつもその“よい姿勢”を心掛けながら「やや大股」で「やや速く」歩くと、たくさんの筋肉が使われ、筋肉や心肺に適度な負荷が与えられるため運動効果が高まります。1日8000歩程度のウォーキングが高血圧症、糖尿病、うつ病などの疾患リスクを軽減すると報告されています。



### 岡崎市ウォーキングアプリ 「OKAZAKI♥まめぽ」

岡崎市のオリジナル無料ウォーキングアプリです。毎日の歩数や体重、健康状態などが記録され、健康管理に活用できます。ポイントが貯まり、岡崎市の特産品などの抽選に応募できます。岡崎市健康・食育のキャラクター♥まめ吉がアプリ内で応援してくれます。下のQRコードからダウンロードしてみてください。



# GAKUSEN WALKING MAP

東岡崎駅  
▲▼  
愛知学泉大学  
コース

名鉄名古屋本線  
東岡崎駅

愛知学泉大学  
コース

距離：約 4.6km  
時間：約 1 時間



0 200m



コース紹介動画

⑨ 愛知学泉大学



ライフスタイル学科、管理栄養学科、こどもの生活学科の3学科がある。



⑧ 岡崎城西高校

1962年創立。愛知学泉大学の系列校であり、愛知学泉大学のすぐ隣にある。

日名橋

56

豊田方面

豊田方面

北岡崎駅

248

伊賀川

安城方面

安城方面

矢作橋駅

1

7

矢作川

⑥ カクキュー八丁味噌



※おすすめ見学ポイント参照

③ 菅生神社



※おすすめ見学ポイント参照

② 殿橋



乙川に架かる県道 483 号線の橋。現在の橋梁は 1927 年完成。

6

矢作橋



※おすすめ見学ポイント参照

5

中岡崎駅

岡崎公園前駅



3

④ 岡崎城 岡崎公園



家康公が誕生した岡崎城を中心とした歴史公園。

殿橋

2

桜城橋

明代橋



① 東岡崎駅

※おすすめ見学ポイント参照

吹矢橋

東岡崎駅

1

JR 岡崎方面

蒲郡方面

豊橋方面

豊橋方面