

御食国答志島

Nordic walking
ノルディックウォーキング
WALKING MAP
ウォーキングマップ



三重県 鳥羽市

鳥羽商工会議所
地域力活用新事業～全国展開プロジェクト

答志島へのアクセス



東京から
東京ー(新幹線のぞみ1時間40分)ー名古屋ー(近鉄特急1時間30分)ー鳥羽ー(定期船25分)ー答志島

名古屋から
名古屋ー(近鉄特急1時間30分)ー鳥羽ー(定期船25分)ー答志島

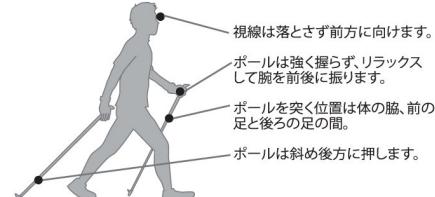
大阪から
大阪ー(近鉄特急2時間)ー鳥羽ー(定期船25分)ー答志島

ノルディックウォーキング MEMO

ノルディックウォーキングとは、クロスカントリースキーの選手が夏場のトレーニングとして始めたことがきっかけに、フィンランドで生まれたスポーツです。

ノルディックウォーキングのテクニック

前後にバランスよく腕を振った、自然なウォーキングが基本です。
リラックスしてリズミカルに歩きましょう。



ノルディックウォーキングの効果

- 1.年齢、性別、身体能力にかかわらず、すべての人に向いている手軽なスポーツです。
- 2.ボールを使用することで、膝、腰、足首などのストレスを軽減します。
- 3.全身運動のためエネルギー消費が通常のウォーキングに比べ20%上昇します。
- 4.姿勢がよくなり、首から肩にかけてのこりや痛みが解消します。

★ボールを無料で借りて、ノルディックウォーキングの体験ができます！



禅と答志島

答志島と禅には不思議な縁があります。

禅は鎌倉時代の初めに栄西禅師と道元禅師によってわが国に伝えられたといわれていますが飛鳥・奈良時代に座禅の組み方や禅関係の文献が伝わっています。

840年、仁明天皇より志摩國答志島を与えられた常康親王の祖母橘嘉智子(嵯峨天皇の皇后・橘仁皇后)は嵯峨の地にて天童寺の前身禮尊寺を建立、その開山のために招請した大唐義空によって伝えられたのが、現在日本に伝えられている禅宗(臨済宗・曹洞宗・黄檗宗)の基となる宗南禅(なんしゅうぜん)です。

道元禅師の代表的な書である正法眼藏(しょうほうげんざう)に、次の教えがあります。

「欣求(さんくう)の心、勇猛な心、遠大な希望」

これは、「あこがれや喜びを求める志は、どんなに高い所のものでも打ち落とそうとするほどの猛烈な心を持つなどない深い所にいる魚でも釣り上げてやろうとするほどの遠大な希望を持っていたら、必ず答えられる」との教えです。志に答える島、答志島の名称由来は、冬至の島説とともに、この教えと同じところにあるとの説があり、志を秘めて観光客が答志島を訪れます。

・御食国 (みけつぐに)

御食国 (みけつぐに) は、日本古代から平安時代まで、皇室・朝廷に海水産物を中心とした御料料(穀類以外の副食)を貢いだと推定される国を指す言葉です。「万葉集」にある郷土礼讚の歌に散見され、「延喜式」の記述、平城京跡出土の木簡の記述などから、志摩国・若狭国・淡路国が推定されています。

・常康親王 (つねやすしんのう)

常康親王(生年不詳 - 869年)は、平安時代前期の皇族。仁明天皇の第7皇子で母は紀種子。御殿・雲林院宮。幼少時より沈敏な性格で父に愛され、840年には親王ながら志摩国答志島を与えられました。

父・天皇の崩御後の851年に出家して雲林院に退廻して詩作に励み、死の直前に雲林院を開照に譲って天台宗の修行場にして亡き父帝への謝恩の姿勢を示そうとしました。著作に「洞中小集」がある他、「古今和歌集」に1首採録されています。



・潮音寺 (ちょうおんじ)

白華山潮音寺は曹洞永平寺派で、本尊は薬師瑠璃光如来です(行基作と伝承されています)。お寺の開基は室町時代(1444)で、江戸時代(1624)に開山されました。境内右手に觀音堂があり、現在は三重梅花百福音第五番靈場となっています。

昔から信心深い答志島の人々の大切な場所となっています。



じんじろ車

昭和の半ば、島で鍛冶屋をしていた甚次郎(じんじろう)さんが作ったことから、じんじろ車と呼ばれるそうです。今でも新しい荷車が欲しくなると鍛冶屋さんに頼むのだそうです。



マルハチマーク

八幡神社での神祭で、墨を取り合う習わしがあり、その墨で大漁と安全を願って描くのだそうです。



長頸瓶

・九鬼水軍 九鬼嘉隆 (くきよしたか)

九鬼嘉隆(くきよしたか)は、戦国時代から安土桃山時代にかけての武将、大名。九鬼水軍を率いた水軍武将であり、九鬼氏の8代当主でした。志摩の國衆の一員として身を起こし、織田信長や豊臣秀吉のお抱え水軍として活躍し、3万5,000石の禄を得ました。こうした経験とその勢威から、江戸時代には軍記物などで海賊大名の異称をとりましたが後に関ヶ原の戦いで西軍につき、敗れて答志島で自害しました。

・美多羅志神社 (みたらじしんじや)

創立年代は不詳ですが、享保4年の棟札や延享3年献品の獅子一对の他、古文書が保存されている由緒ある神社です。主祭神である美多羅志神は八王子諸神のことで、帝(たら)一族に由来すると言われています。明治41年に天王社、山神社、天神社ほか10社ほどを合祀して、美多羅志神社となりました。祭神は、美多羅志神。本殿は神明造り。神紋は右三巴です。

・蟹穴古墳 (かにあなこふん)

7世紀後半に築かれた径約11m、高さ1.5mの円墳、内部は横穴式石室で、天井石は取り除かれています。この古墳からは、「世界を駆けめぐる土器」として有名な国重要文化財の「長頸瓶(ちょうけいへい)」が出土しています。



・岩屋山古墳 (いわややまこふん)

標高約80mの岩屋山の頂上にある島で唯一残っている円墳です。この地方屈指の巨大な横穴式石室を持ち、3つの礫石が5個天井石として使われています。

・やまとたちはな

やまとたちはなは古來より日本において大切にされてきた聖木、沖縄のシーカーサーと並ぶ日本原産のミカン科の植物です。『日本書紀』や『古事記』、『万葉集』では、「非時香果(ときじくのかぐのこのみ)」(永遠に香っている果実)と表現されています。五月最初日に白い花をつけ、十一月から十二月に黄金色の実をつけます。

国内に自生するやまとたちはなは大変少なく、答志島桃取地区には三重県の天然記念物に指定された古木があります。鳥羽市の木)11月25日は「やまとたちはなの日」としています。

禅の道

禅の道で禅語を探してみよう

禅の道でこんな



カードに出会います。
禅の言葉に耳を傾けてみましょう。

ここざし
あなたの“志”が叶うよう

禅系の寺・潮音寺と隣接する美多羅志神社の座禅の石から蟹穴古墳につづく力道

答志島の「禅の道」は、島を訪れる方に途中、眼下に広がる墓地などの景色と厳しい修行に耐え抜いた巨匠達の示された禅語を重ね味わっていただくことで、重荷になっている心の荷を下ろし、日々穏やかに、幸せに過ごしてもらおうとの願いから生まれました。

目前の世界と重なる禅の名句を巡る答志島の「禅の道」は、自分を縛り苦しめている我執（我にとらわれる）から離れ、仏様のような一点の羈りもない清い心もつ「本来の自己」を見出していくための力道（道しるべ）です。

見所: 美多羅志神社・龍神さん、なで石、書洞宗 菩音寺 観音堂と仏像6体、墓地・蟹穴古墳



天平から変わらぬ女性の夢を
叶えてくれる
八幡神社周辺

やまとたちはな 万葉の道

万葉集に歌われた歌を探してみよう

万葉の道でこんな

カードに出会います。
万葉集に歌われた答志島です。

天空の道

船泊まりを眺めながら
良き人を思い渡る願い橋と八幡神社につづく力道
人麻呂の歌の女性にあやかりたいと古(いにしえ)より願いをはじて渡ると叶うといわれている赤色の願い橋。良き人との出会いをはじめて渡ってください。また観光客や漁場への島の海女たちが安否と幸運を船上から祈願する島民の信仰のあつい八幡神社。「やまとたちはな万葉の道」は八幡神社のご利益とともに万葉の歌人たちが、「やまとたちはな」をはじめとする島の風物と合わせ、大切な人を想い詠んだ道では「万葉歌巡り」を楽しんで下さい。



見所: 願い橋、答志八幡神社、万葉歌人・柿本人麻呂歌碑、船泊



①橋中央

御食つ国 志摩の海女ならしま熊野の小舟に乗りて沖辺漁ぐ見ゆ

あれは、御食国志摩の海女ではないか、熊野の小舟に乗って、沖辺を漁いでいる。「ま」は完全を示す接頭語、熊野小舟は熊野材を使用した熊野製の船

②参道途中の「やまとたちはな」の木

卷 10-1966

風に散る花橋を袖に受けて君がみ跡と偲ひつるかも

風で散る花橋を袖に受けてそれをあなたの記念としてお偲びしたことよ。
かつて二人で見た橋の花が散るのを今はいない人の想い一人で眺める女の心を詠む。「み跡」は、形見、記念のもの。橋の歌は万葉集に非常に多く73種になる。

③参道途中の「やまとたちはな」の木

万葉集 卷 6-1009

橋は実さへ花さへその葉さへ枝(え)に霜降れどいや常葉(とこは)の木

(天平八年(736)、冬十一月、左大将葛城王等が、橋の氏を賜った時の聖武天皇の御製歌一首)橋は実も花もその葉まで、枝に霜が降ることがあっても、枯れどころかますます栄える常緑の美しい木である。

④歌碑近く浜なでしこ

大伴家持 卷 3-408

なでしこがその花にもが朝な朝(さ)な手に取り持ちて恋ひぬ日だけむ
なでしこの花であったらよいのに、そうしたら毎朝手に取り持って、いとおしまない日はないでしょう。大伴家持が越中に単身赴任し、妻(つま)大娘(おおいらうめ)に贈った歌。

⑤歌碑近くの松

卷 12-3047

神(かむ)さびて巖(いわ)に生(お)るる 松が根の君が心は忘れかねつも

神々しき岩の上に生えている松のよう、いつまでもあなたの心は忘れないことよ。神さびては、長寿の象徴とされる松の古木の神々しさを表す。松が根は、不変なものたどえ。

⑥楓の木

大伴田大娘 卷 8-1623

我がやどに もみつかえるて 見るごとに 姉をかけつつ 恋ひぬ日はなし

家の庭に 色づいたかえでを見たびに、あなたのことを恋しく思わない日はありません。異母妹(坂上大娘)を思う歌。我がやどは、現在の奈良四条にある田村の里の作者の邸内

⑦橋のたもと

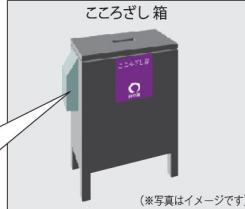
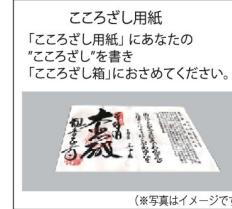
卷 7-1117

島廻(しまみ)すと 磯に見し花 風吹きて 波は寄すとも 取らずは止まじ

漁をしようとして磯邊で見かけたあの花、風が吹いて波は寄せてても取らずにはおかぬ。島廻すは、島の周りを巡ること、花を美女になぞらえている。

潮音寺で祈ってもらいましょう。

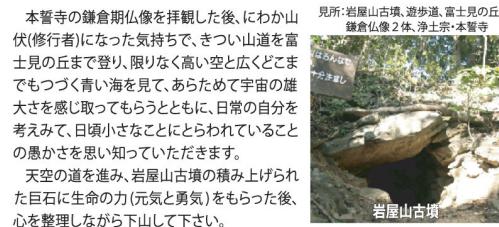
「禅の道」を歩いたあと、潮音寺境内にある「ここざし用紙」にあなたの「ここざし」を書き「ここざし箱」におさめると、あなたのここざしが叶うように潮音寺でお祈りしていただきます。



雄大な宇宙と岩屋山古墳の
巨石に生命の力をもらおう
本誓寺・富士見の丘・岩屋山古墳

希望の道

鎌倉期作 2仏を守り受け継ぐ本誓寺と富士見の丘
から岩屋山古墳につづく力道



九鬼嘉隆の勝運と自然力を
獲得する

九鬼嘉隆公の崩壊 - 首塚

水軍の將九鬼嘉隆の勝運と自然力を獲得する希望の丘の力道

築上岬の丘一帯は今も爽やかな空気に満ちあふれ、緑濃い森の木々が発散するフットチッドや心地良い森の香りで海からのマイナスイオンを含んだ潮の香りで心身をリフレッシュ。

九鬼嘉隆公から勇気と勝ち運をもらい、「負けない、行けるぞ!」という自信と希望を持ってもらおうというのが希望の道です。

九鬼嘉隆の関ヶ原の戦い参戦は、どちらが勝つても九鬼家は残るという嘉隆の計略で、当初より覚悟(敗戦)の参戦でした。

