

歩く健康法

普段足を使うことが少なくなってきました。

体力は足から衰えます。ウォーキングで血行を良くし、足の筋力を高めましょう。

無理なく歩こう！

人にはそれぞれ個人差があります。翌日、疲れや痛みが残るようではいけません。からだに負担をかけず、自分に合った距離を毎日楽しく続けることが大切です。

からだに負担をかけないために

一流のスポーツ選手ほど、ストレッチを十分に行います。ウォーキングの前にはストレッチを取り入れ、筋肉の張りや凝りをほぐしましょう。

●ウォーキング前

- ①からだ全体をよく伸ばす。
- ②アキレス腱、太ももを伸ばす。
- ③首をまわす。

●ウォーキング中（信号機で待つ時）

- ①ひざを深めに曲げる。
- ②ひざを両手で抑えて顔をあげる。
- ③その場でかかと歩き。
- ④その場でつま先歩き。

●ウォーキング後

- ①足の指先から裏全体、足首、ふくらはぎ、太ももの順に揉みほぐす。
- ②脚全体をよく伸ばす。
- ③からだ全体をよく伸ばす。
- ④深呼吸。

※全ての動作は急激に行わず、ゆっくりと無理な体勢をとらないことが大切です。

正しい歩き方

- ①背すじを伸ばし、肩、腕の力を抜く。
- ②脚はまっすぐ前に振りだし、ひざを伸ばしてかかとから着地する。
- ③腕は大振りせず、リズムカルに振る。
- ④脚をひきずらない。



かかとから着地し、つま先でける。この間は約1秒。(1分間に約70m)

ウォーキング時の注意

夕暮れ、夜間時は極力さけ、周りの景色を楽しめる昼間を中心に行いましょう。また、安全のため友人等と一緒に歩きましょう。

歩く健康づくり一万歩

伝法「ふる里」コース



●伝法「ふる里」コース 全長7.4km

まちづくりセンター	伊勢塚古墳	【富知六所浅間神社】	泰徳寺	かんかん堂	市立博物館	からかさ木	虎御前の腰掛石	保寿寺	まちづくりセンター
0.5km	0.8km	0.5km	0.9km	1.3km	1.0km	0.7km	0.5km	1.0km	

富士市

〈コースのごあんない〉

このコースは、歩く健康づくり推進のための第1弾として伝法地区に設けたもので、市役所または、伝法まちづくりセンターを起点に保寿寺・虎御前腰掛石・傘木浅間神社など9ヶ所の史蹟と伝説をたずねる1周約7km（市役所起点の場合は約8.5km）のコースです。（所要時間約2～3時間）

〈コース周辺の見どころ〉

ふ しろくしょせんげんじんじや 富知六所浅間神社

創立は社伝によれば、第五代孝昭天皇の時に富士山頂に祀ったものを、噴火のため延暦4年（785）に今の地に移したといわれます。祭神は大山祇命のほか木花咲耶姫など全部で六神です。境内の大クスは県の文化財（天然記念物）に指定されています。祭日は5月3日です。

い せづか こふん 伊勢塚古墳

玄龍寺境内にあって、今からおよそ1500年程前に築造された豪族の墳墓で、直径54m・高さ8mの二段築成の大型古墳です。墳丘の表面は葺石で覆われ、古墳のまわりには幅8m・深さ50cmの周濠が巡っています。県東部では最大の古墳であり、県の文化財に指定されています。

ほろ じゅ じ 保寿寺

寺の創草は詳らかではありませんが、もとは前田村にあったといわれ、第二世芝源和尚の三股淵（いけにえ淵）の毒蛇退治は余りにも有名です。毒蛇が残っていた何枚かの鱗は今も寺宝になっています。また子安地蔵は虫封じの「虫地蔵」と親しまれ、縁日（8月23日）には参詣人で賑わいます。

とら ごせん こしがけいし 虎御前の腰掛石

建久4年（1193）5月、富士の巻狩で曾我十郎・五郎の兄弟は父の仇、工藤祐経を討ちとりましたが、兄十郎は新田忠常にうたれ、五郎は捕らえられ鷹ヶ丘で斬られました。十郎の愛人虎御前はそれを聞き、悲しみのあまり腰を下ろした石が腰掛石で、たもとに掛かる橋はがっかり橋です。

からかさ木

昔、源頼朝が富士の巻狩りにきたとき、急に雨となり傘のような大きな木の下で雨やどりをしました。頼朝は通りかかった老人にこの村の名を尋ねましたが、まだ名もないという返事に、早速、傘のかわりとなった木、からかさ木（傘木）と名付けました。今に伝わる傘木の地名のおこりです。

はくふつかん むられきし 博物館・ふるさと村歴史ゾーン

博物館は、平成28年に「富士山かくや姫ミュージアム」としてリニューアルオープンし、富士山の信仰やかくや姫の伝承に関する資料を展示しています。また、「富士に生きる」をテーマに、考古・歴史・民俗・産業（紙関係）等の資料を常設展示しており、郷土の歴史や文化について理解できます。また、広見公園内にはふるさと村歴史ゾーンとして樋代官長屋門・原泉舎・旧松永家住宅・眺峰館・横沢古墳・東平遺跡高床倉庫などが移築復原されています。

かんかん堂

文政9年（1826）、伝法村の豪族で後藤氏三十六代六左工門の弟、惟善が法華經を信仰して、ここに善入庵というお堂を建てました。お堂の前の題目碑を小石でたたくとカンカンと音がし、お堂の扉を開けておくことだまして、いっそう大きく聞こえたとのことです。今は題目碑3基と俳人松尾芭蕉の句碑「御命講や 油のやうな 酒五升」は住時の名残りをとどめています。

たい とく じ 泰徳寺

泰徳寺の寺院の庭には、富士三石のひとつである「氷石」があります。この石は夏でも氷のように冷たかったためこのように呼ばれました。現在はそれほど冷たくありませんが、昔は人間のように汗をかいたそうです。