

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事です。

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事です。

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。



●正しい歩き方の着地の仕方

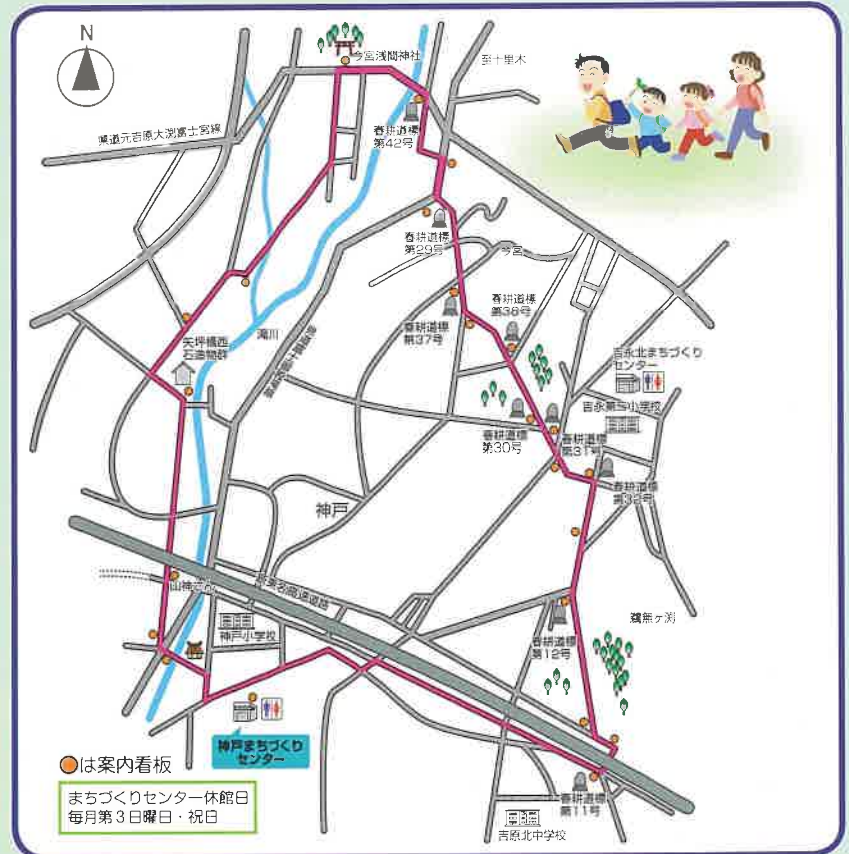
かかとから着地し、つま先でける。この間は約1秒。(1分間に約70m)

ウォーキング時の注意

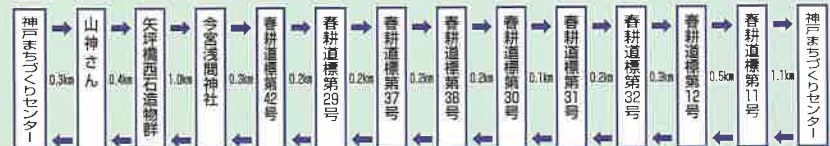
夕暮れ、夜間時は極力さけ、周りの景色を楽しめる昼間を中心に行いましょう。また、安全のため友人等と一緒に歩きましょう。

歩く健康づくり一万歩

神戸みちしるベコース



●【神戸】神戸みちしるベコース 全長5.0km



富士市

〈コースのごあんない〉

仁藤春耕（慶応3年富士市富士岡生まれ）は、日清・日露戦争に従軍できなかったことで心を痛め、世のため国のために命をかけた仕事をしようと思ひ立ち、この道標群を建立し続けました。

建てられた場所は、富士市田中新田から小山町須走一ノ沢に至る35kmの間の別れ道、交差点であり、その数は百数十基に及び、春耕みずからの費用と努力によって建立されたといわれます。

現在、これらの道標はその実用性が薄れたためか、富士市内に40基余り、市外に数基が確認されているのみですが、この文化財としての価値を理解される人々によって、年々少しづつですが発見されていることは嬉しいことです。

なお、神戸地区には、このうち9基と多くが数えられます。

このコースは、春耕の道標のほかに、この地区の守護神である今宮浅間神社や石仏など12ヶ所の道標と神仏をたずねる1周5kmのコースです。

〈コース周辺の見どころ〉

(1) 山神さん

ふつう山神は、大山祇命（オオヤマズミノミコト）を祭神としていますが、本来は春先に山から里へ降りてきて秋の実りののち山へ帰る五穀豊饒の神ともいわれていることからこの山神は長い間、神戸地区の豊作を見てきたのでしょうか。

(2) 矢坪橋西石像物群

庚申塔1基、道祖神2基、聖観音1基、巡拝塔2基、地藏1基がここに集められています。古くからこの付近の人々の神仏への信仰の深さが伺われます。

(3) 今宮浅間神社

社伝に、貞観6年(864年)建立、祭神は木花佐久夜姫とあります。『駿河記』には、「今宮村浅間神社に号母之宮所祭犬飼明神也、毎年5月2日やぶさめ祭あり、今宮浅間と称し奉る。武田信玄八道の兵火にあつて焼かれて以後、東泉院の祭事を預かる。今は六所浅間神社の摂社である。」と述べられています。また、境内には富士市指定文化財天然記念物の杉があり、歴史の古さがしられます。

(4) 春耕道標第42号

右 十りぎみち せこつじ
左 いまみやむら

(5) 春耕道標第29号

右 よしはら江一里半
左 ふじをか江三十丁 ひな

(6) 春耕道標第37号

右 さくばみち
左 ひな ふしをか江

(7) 春耕道標第38号

右 やまみち
左 十りぎみち

(8) 春耕道標第30号

右 十りぎみち
左 さくばみち

(9) 春耕道標第31号

右 うないがふち いしゐ くわさきみち
左 十りぎみち

(10) 春耕道標第32号

右 くわさきみち 十りぎみち
左 いまみや

(11) 春耕道標第12号

右 よしわらみち
左 ひな ふじおか

(12) 春耕作道標第11号

右 十りぎみち いまみや
左 こうと いまみやみち