

歩く健康法

乗り物の発達によって、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。ウォーキングで決行を良くし、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。



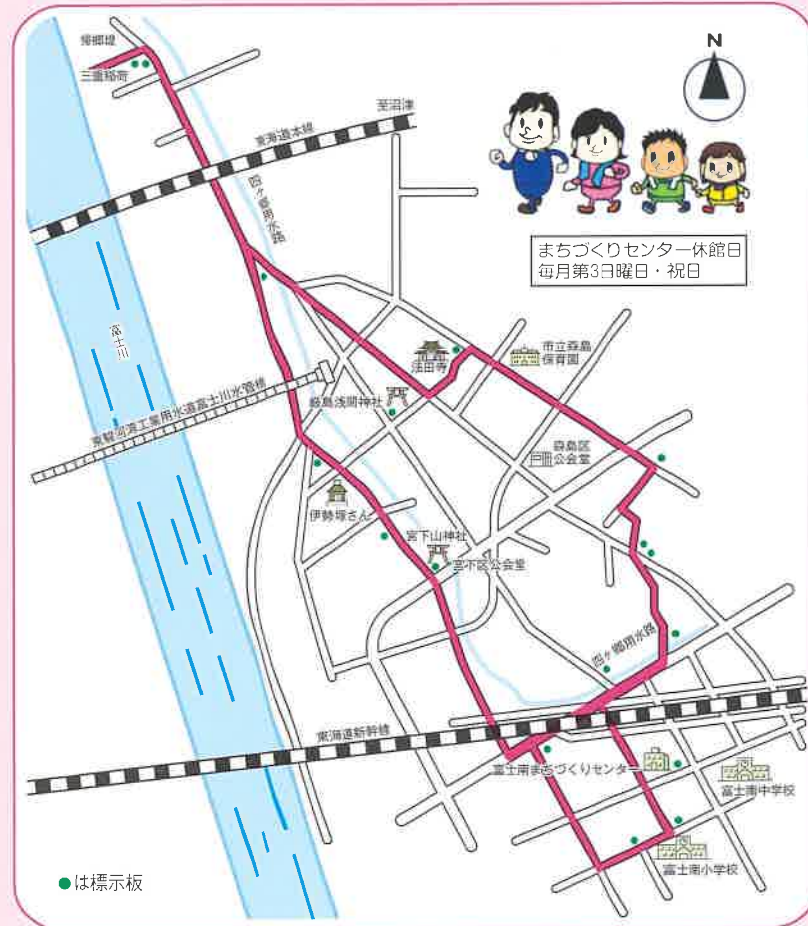
かかとから着地し、つま先でける。この履は約1秒。(1分間に約70m)

ウォーキング時の注意

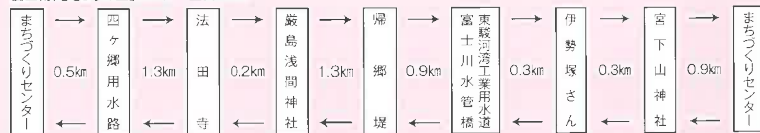
夕暮れ、夜間時は極力さげ、周りの景色を楽しめる昼間を中心に行いましょう。

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 富士南「ききょうの里」コース



富士南「ききょうの里」コース 全長5.7km



富士市

〈コースのごあんない〉

このコースは、健康づくり推進のために富士南地区に設けたもので、富士南まちづくりセンターを起点に四ヶ郷用水、法田寺、帰郷堤など7ヶ所の史蹟と伝説をたずねる1周5.7kmの富士南『ききょうの里』コースです。

富士川はその昔、岩本山の麓から東南に乱流し、広大な扇状地を作りました。『ききょうの里』は江戸時代、富士川の洪水を防ぐために富士南地区一帯に築かれた堤防が『帰郷堤』と呼ばれたことから名付けられました。

(所要時間2時間)

〈コース周辺の見どころ〉

四ヶ郷用水

この用水は森島、森下、宮下、五貴島の耕地を潤す用水として古くから富士川より取水している。この地区の田は保水が悪く、多量の水を必要とするので農民達は、用水の確保に苦勞してきた。そこで古郡重年が水神より森島まで築堤をした雁堤の、水神西側から引水する用水路を安永8年(1779)に作って、四ヶ村の耕地へ用水したので四ヶ郷用水と呼んだ。

高沢道喜と法田寺

生保2年(1645)ごろ、遠州の武士であった高沢道喜という浪人が古郡重政より富士川の荒地の一部で十石余に相当する広さの土地を提供してもらい開墾し、それを助けてくれた人々のために、法田寺を建立した。

道喜は、元禄5年(1692)5月28日没し、法田寺に葬られ境内に『加島郷開発の先覚高沢道喜之碑』が建立されている。

いづくしませんげんじんじや

巖島浅間神社

明治8年2月18日村社に列せられた。元は弁才天社と称し、明治元年3月廃仏毀釈により、巖島神社と改称された。

この神社の祭神である市杵島比賣命いちきしまひめのみことは水の神様で、農耕には灌漑用水を、海上交通には水路守護の神として神徳がある。浅間神社あさまのじんじやは木花之佐久夜毘売命が祭神であり、安政5年6月富士川の洪水で押し流され明治14年巖島神社に合祀された。

帰郷堤

安政元年(1854)の大地震以来、富士川左岸の堤防は翌2年4年とつづいて大決壊をした。そのため人々のはのがれて他へ移り住んだ。

幕府は直ちに復旧工事に着手し、安政5年3月に工事が完成した。人々は手をたずさえて帰ってきて住んだので、この堤防を「帰郷堤」と呼んだ。

東駿河湾工業用水道富士川水管橋

昭和46年12月に岳南地区への水の供給を開始した。長さ1,040米、直径2.2米の2本の水管で、送水能力は約110万トン/日であり、工費は15億円であった。水源は、日本軽金属の水力発電所の放流水で、ポンプアップされ水管橋を通り厚原浄水場へ送られ、きれいにされて各企業へ送水されている。大きさは東洋一の水管橋だという。

伊勢塚さん

江戸時代のはじめのころ、巡礼姿の重い皮膚病の男の人が、お伊勢参りの途中富士川の河原で倒れ、宮下の村人達が食物の世話をした。その時に「私が死んだら、大石さんの屋敷内に伊勢塚として祀って下さい。どんな難病でもカサで難渋していると願いを掛けてくれれば、必ずなおします。」といった。信心深い人達が長い間集めたお金でお堂を建て「伊勢塚願應大菩薩」としてお祀りした。

宮下山神社

祭神は大山祀神おおやままつみのかみ、創建は宝永4年(1707)11月である。この神社には、水神社・稲荷神社・神明社が別殿として祀られている。この境内は、付近では一番高い所であったので、明治43年8月の大水害には、住民はこの山神社に避難して全員無事であったという。

宮下という地名は、この山神社より下に人家を建てて生活していたことに由来するという。