

# 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。



かかとから着地し、つま先で着く。この間は約1秒。(1分間に約70m)

## ウォーキング時の注意

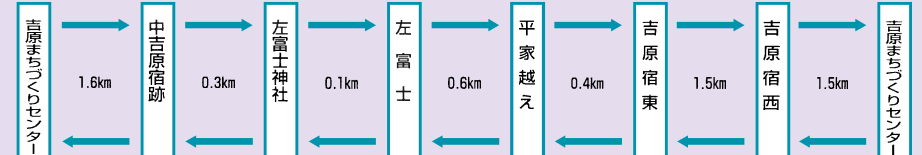
夕暮れ、夜間時は極力さけ、周りの景色を楽しめる昼間を中心に行いましょう。  
また、安全のため友人等と一緒に歩きましょう。

# 歩く健康づくり一万歩

## 旧東海道吉原宿コース



●【吉原】旧東海道吉原宿コース 全長約6km



## 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に設けたもので、吉原まちづくりセンターを起点に旧東海道沿いの史跡を訪ねる1周約6kmのコースです。

吉原宿は、高潮などの被害により内陸に何度か所替えをしています。吉原宿の前身は、現在の鈴川にある阿字神社付近の見附という宿でしたが、高潮などの被害により今井～鈴川辺り（**元吉原宿**）に移されました。しかし、この地も災害に見舞われたため、寛永16年（1639）から翌17年にかけて、依田橋～荒田島、津田辺り（**中吉原宿**）に所替えしました。さらに中吉原宿は、延宝8年（1680）閏8月6日の高波により壊滅的な被害を受け、天和元年（1681）の暮れから翌2年の春にかけて現在の吉原本町（**新吉原宿**）に所替えしました。新吉原宿は、東は依田原山神社北の交差点辺りから西は小潤井川の四軒橋までとされました。天和元年（1681）の記録によると、約1230mの町並に計297軒の家々が並んでいたとされています。

（所要時間約2時間）

## 《コース周辺の見どころ》

### よしわらしょうがっこうしきちないせきひ 吉原小学校敷地内の石碑

吉原小学校の敷地内には、明治5年（1872）に吉原に移住した幕末の旗本小西家に三代57年間にわたり仕えた「義僕 宮崎竹治郎之碑」と、吉原町の魚商に生まれ、性格が正直で親孝行であったため、官より賞金を贈られた「孝子 若月儀左衛門之碑」というふたりの石碑が建っています。

### ひだりふじじんじゃ 左富士神社

昔、左富士神社は悪王子神社と呼ばれていました。悪王子神社は依田橋村の氏神です。延宝8年（1680）、高潮がこの地を襲い中吉原宿は一面水没してしまいましたが、悪王子神社の森だけは残り、ここに避難した人々は助かったそうです。悪王子とは猛々しい神の御子を意味します。

### めいしょうひだりふじ 名勝左富士

吉原宿の所替えにより宿場も移動しましたが、もちろん東海道の道筋も大きく内陸に迂回することになりました。そのため、ほんのわずかですが東海道が東に向かう場所ができました。その場所では今まで右側に見えていた富士山が、左側に見えることから名勝左富士と呼ばれました。現在松が一本残り、当時の松並木のなごりを留めています。

### へいけこえ 平家越

治承4年（1180）源頼朝は富士川を挟み平家軍と対陣しました。夜半、源氏の奇襲に驚いた水鳥が一斉に飛び立ち、それを敵と勘違いした平家軍は退却しました。この橋の北側の地域は、水鳥が源氏軍に驚き飛び立った所であるという伝説が残されているため、平家越と呼ばれています。現在、平家越橋のたもとには記念碑が建っています。

### よしわらぎおんさい 吉原祇園祭と吉原五社

吉原祇園祭は、牛頭天王を祭神とする夏の厄払いを目的としたお祭りで、毎年6月第2土日の2日間開催されます。現在、天神社、木之元神社、八坂神社、八幡宮、山神社の吉原五社に、今泉地区和田町の八幡宮を加えた六社の氏子が合同で行っています。笹を大量にまとった神輿の巡行や、計21基もの山車・屋台の曳き回し、各町内自慢のお囃子などで盛り上がり、多くの人で賑わいます。

### ようとくじみがしぞうそん 陽徳寺の身代わり地蔵尊

陽徳寺の本尊地蔵菩薩像は「寺町の地蔵さん」として親しまれています。昔、眼病が流行した時、人々が地蔵に願をかけたところ病気が治りました。すると、地蔵の目にヤニがたくさんついていたため、身代わり地蔵と呼ばれるようになりました。

### ゆいしょうじちやつぽ 唯称寺の茶壺

唯称寺が中吉原宿にあった頃のある晩、和尚さんの枕元におじいさんが現れ、和田川に住むかっぱと名乗りました。かっぱは、洪水により馬鋤が自分の巣にひっかかってしまったのでそれを取ってほしいと訴えました。翌日和尚さんが馬鋤を取り除くと、その晩、夢に再びかっぱが現れ、お礼として茶壺を持ってきました。この茶壺と馬鋤は現在も唯称寺に伝わっています。

### だいうんじこそだいなり 大運寺の子育て稲荷

昔、大運寺の和尚さんの枕元にキツネが現れ、自分は京都の伏見稲荷の使いで、東国で病が流行し子供が育たなくなって困っているところがあるため、子供を守るために来たと話しました。和尚さんが使いである証拠を求めると、キツネは伏見稲荷の金の箸を出しました。そのため、和尚さんは境内に祠を建てキツネを子育て稲荷大明神として祀りました。キツネが持ってきた金の箸は今でも大運寺に伝わっています。