

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ありません。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。ウォーキングの前後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。

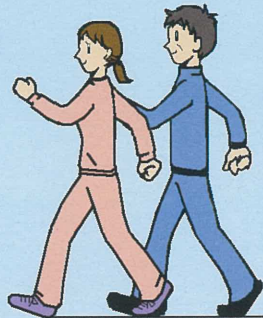
●ウォーキング後

- 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

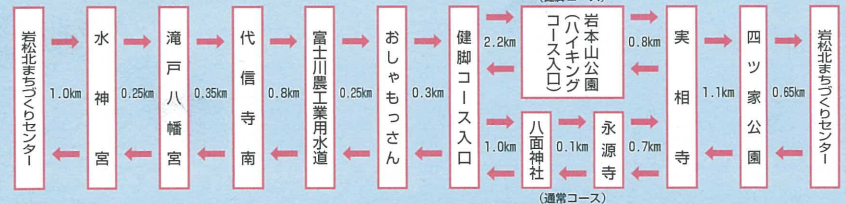
夕暮れ、夜間時は極力さげ、周りの景色を楽しめる昼間を中心に行いましょう。また、安全のため友人等と一緒に歩きましょう。

歩く健康づくり一万歩

岩松北「岩本歴史の道散策」コース



●岩松北「岩本歴史の道散策」コース 全長 通常コース約6.5km・健脚コース約3.0km (健脚コース)



富士市教育委員会

〈コースのごあんない〉

岩松北まちづくりセンターを起点、終点とした、全長6.5km（通常コース）のコースです。体調や体力によってお楽しみいただけるよう、全長3.0kmの健脚コースも設置しました。歩くことによる健康増進とともに、実相寺、岩本山公園などの名所旧跡訪ねることを目的としたコースです。

（所要時間 通常約2時間、健脚約3時間）

〈コース周辺の見どころ〉

すい しん ぐう 水神宮

明治17年（1884）9月15日の暴風雨で潤井川の堤防が決壊したことがきっかけとなり、松本の森家が貫井の人たちと協力し10年後の明治27年に建立されました。境内には、平成4年（1992）まで使われていた、加島水門にあった「水切石」が移設されています。

たき ど はちまんぐう 滝戸八幡宮

応仁2年（1468）に彗星が現れ世の中は大騒ぎになったといわれます。そこで、村人の安全を祈り、当社を祀ったといわれます。境内には山神社（承応3年（1654）建立）、稻荷神社（正徳3年（1713）建立）が合祀されています。

だい しん し 代信寺

山門は富士市、境内は富士宮市にあるという、ちょっと変わった寺です。慶安2年（1649）年に建立されました。本堂向拝の囊股の唐獅子と牡丹の彫刻には、三島大社の彫刻にも関わった渡辺長吉（三島の彫長）の銘が刻まれています。

ふ し かわのうこうまほうようすいどう 富士川農工業用水道

加島平野の水田を潤す用水として、上掘、中掘、下掘、四ヶ郷用水がありますが、これらの水だけでは足りず、芝川地区からトンネルで水を引く工事が行われ、昭和30年代になって完了しました。現在は工業用水の不足も補う用水として使われています。

おしゃもっさん

江戸時代には何度か「検地」が行われました。「おしゃもっさん」とは、田の面積を測るときの「おしゃく（尺）もち」がなまったものといわれます。いつしが「しゃもじ」が納められ、歯が痛むときに、そのしゃもじでさすると痛みが治まるという話が広まりました。痛みが治ったら新しいしゃもじを返すようにしていたとのこと、社には今でもしゃもじが何本か置かれています。

ことひらしんしゃ 琴平神社（こんぴらさん）

ここから見下ろすと、南側には富士川が何本かに分かれて流れていたことでしょう。こうした川で舟運に携わる人々の安全と繁栄を願って勧請したものと思われま

やつおちてしんしゃ 八面神社（はちめんさん）

創立は大永5年（1525）です。境内には舟をつないだと言われる「もやいの杉」があったと伝えられています。そのことから、暴れ川といわれる富士川の流れの中にも、この辺りに緩やかな流れがあったことや、船着場があったことが想像されます。

えい げん し 永源寺

弘仁4年（813）に弘法大師が開いたといわれます。当初は数百メートル北側の岩本山（白金山といわれるところ）にあり、永正8年（1511）再建され、曹洞宗の寺院になりました。

じっ そう し 実相寺

平安時代の末期に、鳥羽上皇の発願によって天台宗の智印上人が創立した寺といわれます。その後、日蓮上人が一切経蔵に3年間こもって修行し、文応元年（1260）に「立正安国論」を構想したといわれ、のちに日蓮宗の寺院となりました。また、仁王門に配される一對の仁王像と、一切経蔵のひさしに掲げられた七福神の彫刻は、市の指定文化財に指定されています。

えい こう し 永光寺

昔は真言宗の寺で、四ツ家にありましたが、明応年間（1492～1500）に富士川の洪水で流失しました。その後、文亀2年（1502）に曹洞宗の寺として再建され、さらに元禄7年（1694）に現在の地に移されました。明治初期には岩松小学校の前身である「巖松舎」として利用されました。なお、洪水の後に掘り出された地蔵は鼻欠け地蔵として祀られています。

※参考：岩松の歴史を語る会「岩松の歴史散歩」