

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

田子浦「松籟」コース



●田子浦「松籟」コース 全長約7.5km



富士市

〈コースのご案内〉

このコースは、歩く健康づくり推進のため田子浦地区に設けたもので、田子浦まちづくりセンターを起点に日吉神社、春日大明神、山部赤人万葉歌碑、旗立八幡など9ヶ所の史蹟と伝説をたずねる1周約7.5kmのコースです。

(所要時間約2時間)

〈コース周辺の見どころ〉

日吉神社

源頼朝が伊豆で挙兵したとき、呼応して出陣したさかしましろうめいえ鮫島四郎宗家ゆかりの神社です。宗家は富士川の戦いで手柄をたて、頼朝に重く用いられました。その子孫は九州薩摩の島津家に仕え、東海道を通るたびに参詣に来ていました。この神社は、地元の人達からは「山王さん」と呼ばれています。

林正寺

境内に明治32年10月の大海嘯（高波）による被災状況を伝える「海嘯碑」があります。この高波は、田子浦海岸の砂丘堤防を乗り越えたため、多くの犠牲者が出ました。特に、新浜、前田新田での被害が大きく、人々は旧田子浦小学校を一時病院とし、救護にあたりました。

春日大明神

慶応2年（1866）、比奈村ののむらいちろう野村一郎は、水害に悩む34ヶ村を説得して吉原湊に逆潮を防ぐための堤防の工事に取りかかりました。約8ヶ月の歳月をかけ堤防を完成させましたが、惜しくも、明治2年の高波で大破してしまいました。この石は堤の守り神の標識として建てられたものですが、この時の高波により埋没し、大正4年に潤井川の河口で発見されました。前田新田の有志、青年によって神名が刻まれ、同年6月に建立されました。

ふじのくに田子の浦みなと公園

- 船山啓次郎銅像—船山啓次郎は田子浦村村長るとき、熱心に田子浦港の築港を指導し、旭化成富士工場誘致にも尽力、貢献した地域の功労者です。
- 昭憲皇太后行啓碑—大正13年、昭和天皇御成婚記念に建立されました。
昭憲皇太后は明治39年3月8日にこの地を行啓されました。
- 田子之浦碑—昭和15年、船山啓次郎により建立されました。歌碑の背面には田子浦を詠んだ山部赤人万葉歌を刻んであります。

やまへのあかひとまんようかひ

山部赤人万葉歌碑（山部赤人富士山を望む歌）

昭和61年3月建立。山部赤人は奈良時代の代表的歌人で、万葉集に多くの秀歌を残し、この富士山を望む歌は、叙景歌の最高傑作と言われています。

美しく、雄大な富士を未来永劫に言い継ぎ語り継いで行こうと詠った赤人の絶唱は私達にも共感を呼びおこします。石材は南松野産の通称「俵石」を用い、刻字は神宮文庫（伊勢市）所蔵の万葉集（写本）を採用しています。

前田浅間神社

この地域は昔、対岸の鈴川村砂山へ舟で渡った東海道の道筋で、古くは仏原村といましたが、代官に願ひ出て前田村と改名しました。神社は200年ほど前に上、中、下前田村の氏神様を合祀したもので、その周辺には由緒ある石造物がいくつかあり、特に十式山神と山王宮の石祠および水天の石像はこの地方では珍しく貴重なものです。

養雲寺

養雲寺の墓地には、一基の巡礼供養塔があります。これは、この地から四国巡礼に旅立ち土州（高知県）で亡くなった女の人、または、建立者の深瀬源五郎の供養塔であると言われています。側面には故郷を思いながら詠った懐郷歌などが刻まれています。

(左側面) 曳く杖も不二の裾野の萩すゝき

風のとよりに 音を聞はや

土州にて懐郷 古夜柱

(右側面) …時安永九年庚子、孟冬初五日 深瀬源五郎建立…

旗立八幡碑

永禄12年（1569）6月、武田信玄が駿河に攻め込み、北条氏康と対戦した折り、川成島に陣を敷き、八幡大菩薩の旗を立てて本陣にしました。ところが、夜中の豪雨で富士川が大洪水となり、武田方は慌てて甲州へ引き上げました。その時、八幡大菩薩の旗を松の木にしばりつけたまま逃げたので、北条方がこれを拾い、北条の宝物にしたということです。のちにここに八幡宮を祀ったことから“旗立八幡”と呼ばれるようになりました。

福泉寺

この寺に残る薬師如来像は弘法大師の作と言われています。この薬師如来像は、神奈川県大磯の海岸で曾我兄弟の兄・曾我十郎の恋人として知られる虎御前に拾われ、持仏として大切にされました。その後、虎御前が信濃の旅先で亡くなる前、これを「駿河国富士郡の福泉寺（今の曾我寺）に届けて」と遺言しましたが、使いの者が間違えてここに届けたので、以来この寺でお祀りしているということです。