

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。



かかとから着地し、つま先で着地。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

大淵『水神と緑の里』コース



●【大淵】「水神と緑の里」コース 全長約6.9km



富士市

《コースのごあんない》

このコースは、健康づくり推進の一環として大淵地区に設けたもので大淵まちづくりセンターを起点に水神の碑、八王子神社、法仙寺題目塔など7ヶ所の史跡と伝説をたずねる1周約6.9kmの大淵『水神と緑の里』コースです。

大淵地区は市の北部に位置し、旧来より農耕地であるため、馬頭観音の造立が圧倒的に多く、農耕馬に寄せる農民の素朴な気持ちが伝わってきます。

またこの地区は、上水道が普及する昭和30年頃まで長年水に苦勞した土地であったことから、水に関わる石碑が多く建立されているのが特徴です。

(所要時間約2時間)

《コース周辺の見どころ》

水神の碑（水神合祀）

この碑は、水道布設にあたり、大正時代に掘られた各戸の井戸に祀られていた水神を合祀した記念に昭和36年に建立されたものです。地元では井戸神様と呼ばれている碑の裏側に、各井戸に祀られていた水神20基が合祀されています。これらの水神は井戸を掘ったときに出てきた石だと伝えられています。

八王子ヶ池（はちおっつぁんのイド）

不動沢沿いにある八王子ヶ池は、雨水をためて生活用水としていた「水無し村」大淵において、絶えず湧水があり「はちおっつぁんのイド」と呼ばれ長年大切にされてきました。周囲で水が乏しくなってもこの水が枯れることはなく、日照りの時には大坂や次郎長地区からも水を求める人々が訪れました。昭和初期までは、このイドの水を飲むと疱瘡が治ると信じられ信仰を集めていました。

八王子神社（はちおっつぁん）

八王子神社の創建は850年頃であり、小野将監が清水岩（八王子ヶ池）を発見し、ここに仏体を祀ったことが始まりと伝えられています。農閑期の2月に行われる祭りでは、戦前まで青年団などが竹や木材で作った家庭用品や農具が売られ、参拝者には縁起物として喜ばれていたそうです。

祖師堂（おそっさん）

本尊の日蓮上人像は、木造寄木作りで表面は漆箔が施された坐像であり、東京の池上本門寺より譲り受けたものと伝えられています。村入りのときは駕籠に乗せられ、餅を撒きながら住民総出で祝ったと伝えられています。毎月12日の夜には、町内の女性達により題目講が行われています。

法仙寺題目塔

門前の題目塔2基は、共に貞享5年（1688）に建立されたものです。日蓮宗では、七字の題目「南無妙法蓮華經」を唱えることを唯一の実践行としており、日蓮宗の浸透にともなって題目塔が多く建立されました。現在、富士市では日蓮宗寺院が全寺院の半数近くを占めており、198基の題目塔が確認されています。

庚申堂

青面金剛を祀る庚申堂の境内には、慶安2年（1649）をはじめとして180年余りにわたって建立された11基の庚申塔が祀られています。この庚申塔群は百庚申とも呼ばれる貴重なものであり、かつてこの地域において庚申信仰が深く浸透していたことがうかがえます。

観音堂（中野の観音さん）

観音堂には石造の馬頭観音が祀られています。造立の時期は明らかではありませんが、堂前の2基の灯籠には文政4年（1821）、同6年と刻まれていることから、それ以前の建立になるとみられています。昭和初期頃までは大きな馬場（現大淵中学校付近）があり、観音堂の祭りには多くの馬が集まり草競馬が開かれ大いに賑わっていました。道路の拡幅に伴い、平成14年に中野の交差点付近より現在地に移されました。