

# 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。

# 歩く健康づくり一萬歩

## 広見「富士を仰ぐ遺跡と公園」コース



●広見「富士を仰ぐ遺跡と公園」コース 全長6.7km



富士市

## 〈コースのごあんない〉

このコースは、歩く健康づくりの推進のため、広見地区に設けたもので、広見まちづくりセンターを起点に、天満宮・古墳広場・法蔵寺・広見公園などを巡る1周6.7kmのコースです。

(所要時間約2時間)

## 〈コース周辺の見どころ〉

### 天満宮

元禄10年(1697)の棟札が神座に納められており、地域では歴史のある神社とみられています。拜殿には、大正6年に乃木神社と二宮神社を奉遷した際に奉納されたとされる和歌額のほか、明治32年に奉納された漢詩額も掲揚されています。

現在は、昭和50年に北野天満宮から授与された神璽しんじが新たに御霊代みたましろとして祀られています。

### 山神社

創建は定かではありませんが、本殿に祀られている神璽しんじが御殿場市神場の山神社の祈禱札であることから、一般的な山神社と同様、山仕事に従事した人々により祀られてきたものとみられています。祭神は山を司る神である大山祇命おほやまづののみことです。現在も新年とオヒマチには神官により祝詞があげられています。

### 水神さん

水神さんと呼ばれて親しまれているこの石造物は、井戸を掘った際に出てきた円筒の石を祀っています。水に恵まれなかったこの地域に、昭和38年上水道が整備された記念に建てられたものです。毎年4月中旬には町内の人々により御神酒みかみや供物等があげられ、大切に祀られています。

### 馬頭観音

ここに祀られている石造物のうち、3基は馬頭観音ですが、そのうち1基は明和3年(1766)に村の百姓により建てられていることがわかります。この辺りは、旧来より農耕地であったため馬頭観音ばとうくわんおんの造立が多く、農耕馬に寄せる人々の思いが伝わってくるものです。ここまで来るコース上、若松町公会堂と久保町公民館の脇にも石造物が祀られています。

### 古墳広場

この広場にある大淵片倉古墳群は、3基の古墳で構成されています。特に第1号墳は、7世紀末頃の築造と推定されています。石室内への出入口となる開口部を前方上部に持つという特異な構造の横穴式石室は、県東部地区に比較的多く見られる形態ですが、本古墳は往時の姿を良好に残す貴重なものです。

### 八王子神社

創建は定かではありませんが、静岡県神社庁所蔵の神社明細帳に、かつて宝暦4年(1754)の棟札があったという記載があることから、それ以前とみられています。そのほか、大淵八王子町に鎮座する八王子神社の分霊を勧請したという伝承もあるようです。

### 法蔵寺

創建当初は法蔵院という真言宗の寺院でしたが、長禄2年(1458)に日蓮宗に改宗し寺号を法蔵寺に改めたと伝えられています。

寺宝に、日蓮が雨乞いの呪物しんぶつとして用いたとされる曼陀羅まんたらの掛軸があり、神戸地区の年中行事である雨乞い曼陀羅「おまんだらさん」で年に一度開帳されています。

### 広見公園

この公園では、雄大な富士山を背景に四季折々の自然を楽しみながら歴史と文化にふれることができます。公園東側にある市立博物館と文化財の野外展示を中心に、バラ園や彫刻の森など市民の憩いの場となっています。

博物館では郷土の歴史や富士山の信仰、かぐや姫の伝説などについて学ぶことができるほか、企画展も随時開催され、様々な体験学習も行われています。博物館北側には、人々のくらしを中心に紹介する歴史民俗資料館もあります。