

歩く健康法

乗り物の発達によって、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。



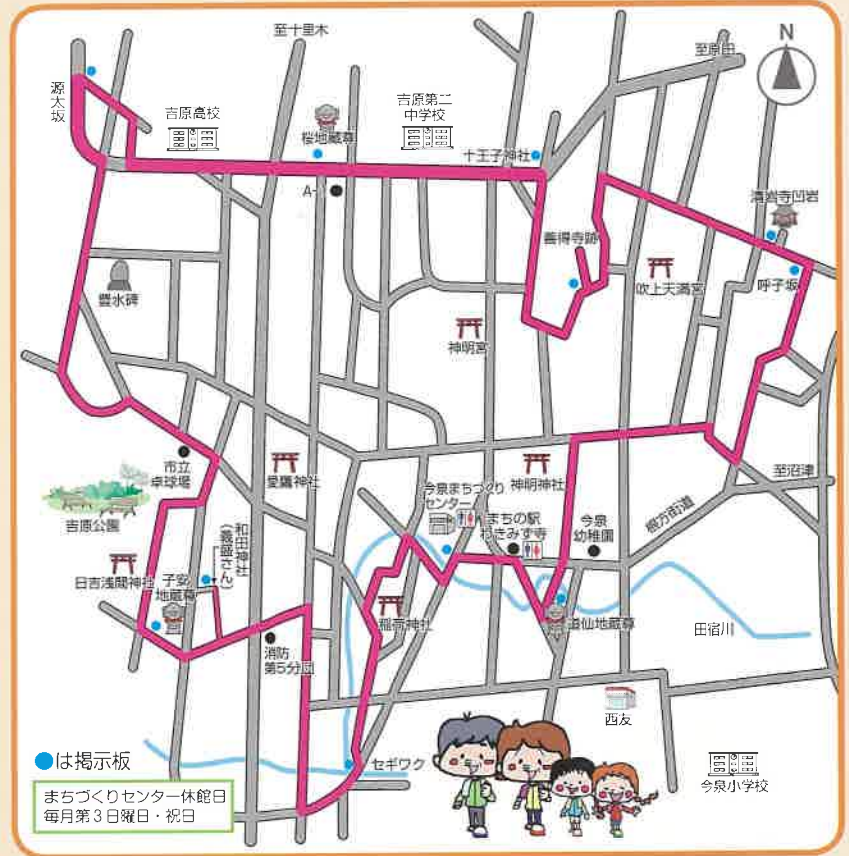
かかとから着地し、つま先で着く。この間は約1秒。(1分間に約70m)

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

今泉善得寺コース



●今泉善得寺コース 全長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、今泉地区に設けたもので、今泉まちづくりセンターを起点に、せぎわく・源太坂・善得寺・呼子坂・道仙地蔵尊など11ヶ所の史跡と伝説をたずねる1周5kmのコースです。

(所要時間約1.5時間)

〈コース周辺の見どころ〉

セギワク

今泉村田地の用水不足を解消するために行われた、本国寺の南から和田川の水を分水する堀割工事は、文政9年(1826)に180年の歳月をかけて完成しました。この通称今泉用水路は、今泉村名主・中村三郎右衛門が村民の協力を得て完成させたものであり、その記念に豊水碑が中村家に建立され、セギワクの傍らには中村翁之碑が建立されています。セギワクの地名は、三郎右衛門が考案した技術で、ここに堰柱が構築され用水路の取水調整が行われたことに由来しています。

和田神社(義盛さん)

地元では義盛さんと呼ばれ親しまれているこの祠は、鎌倉前期の武将和田義盛を祀っていると伝えられています。治承4年(1180)富士川の合戦に先立ち、頼朝が義盛に勢子村(のちの今泉村)付近を守らせたことから、このあたりを和田と呼ぶようになり、和田川の名は義盛が川に逆茂木などを仕掛けて平家の軍勢が渡れないようにしたことに由来すると伝えられています。

上和田子安地蔵

子授け、安産、育児などにご利益のある地蔵尊として地元では信仰が厚く、8月8日の大祭には大勢の参拝者で賑わいます。現在も毎月23日の夜に子安講が行われています。この日参拝に訪れた人には念仏が唱えられ、御守りや腹帯にはさむ地蔵さんの姿を押ししたお礼が配られています。

源太坂

寿永3年(1184)木曾義仲追討の源氏の軍勢が、富士川の洪水でこの付近に留まったとき、武将梶原源太景季と佐々木四郎高綱が頼朝から拝領した生食(池月)、摺墨の名馬をめぐる争いになるうとした場所と伝えられています。

桜地蔵

寛永3年(1626)造立の坐像であり、市内では最も古い石造の地蔵尊とみられています。桜の大木の根元に祀られ、子供達の健やかな成長を見守ってきた地蔵尊は「子育て桜地蔵さん」と呼ばれ、現在も信仰を集めています。

十王子神社

境内には市指定天然記念物のイチヨウとクスノキの木があり、曾我五郎を供養する曾我堂も祀られています。また、拝殿向拝に奉納されている俳句扁額は、文化・文政年間(1804~29)頃のこの地域の文化活動を知るうえで貴重な資料とされています。

善得寺跡

駿河を治めた戦国武将今川義元は、幼少時この善得寺で太原雪齋に養育されました。善得寺を天文年間(1532~54)の武田、北条、今川の「甲相駿三国同盟」締結の舞台とする史料もあり、この時期には河東(富士川以東)第一の伽藍として繁栄したと伝えられていますが、永禄12年(1569)武田氏の駿河侵攻により焼失したとみられています。

善得寺公園のなかには大勲禅師と太原雪齋の墓があり、市の文化財として指定されています。

清岩寺の凹石

清岩寺門前にある1m程の自然石は、正面に「地蔵大士」と刻まれ、裏に3つの大きなくぼみがあることから凹石と呼ばれています。天明年間(1781~88)の飢饉の際、寺ではこの凹石で米をといで粥を作り、大勢の人々に施したと伝えられることから、米とぎ石とも呼ばれています。

呼子坂

治承4年(1180)富士川の合戦に際し、源頼朝率いる源氏の軍勢がこの付近の高台一帯に陣を敷き、ここで呼子を吹いて軍勢を集めたことから、この呼び名が付けられたと伝えられています。また、「手児の呼坂」という伝説からこの名が生まれたという説もありますが、同様の伝説は市内元吉原地区にも残されています。

道仙地蔵尊

地蔵橋南の地蔵堂に、宝暦11年(1761)造立の通称道仙子育て地蔵尊が祀られています。錫杖、宝珠を持った立像の地蔵尊であり、現在も信仰を集めています。