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、リズミカルに振る。
④脚をひきずらない。

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

岩松 治水の歴史コース

●岩松　治水の歴史コース　全長約5.6km　所要時間　約2～3時間　※看板間の距離は切り上げて表示しています。

岩松小学校 ←0.1km← 岩松郵便局 ←0.5km← 鴻町交差点 ←0.1km← 瑞林寺西 ←0.1km← 瑞林寺 ←0.2km← 瑞林寺東 ←0.3km← 古郡氏墓所 ←0.1km← 身延線交差点 ←0.8km← 柚木駅 ←0.3km← 鴻下バス停 ←0.1km← 鴻下 ←0.5km← 四丁河原 ←0.3km← 四丁河原下 ←0.3km← 四丁河原西 ←0.2km← 三重稲荷北・柳雁堤 ←0.3km← 水神社南 ←0.2km← 富士川漁業組・船頭会所 ←0.2km← 水神社 ←0.1km← 水神社東 ←1.0km← 護所神社 ←0.6km← 雁堤出口 ←0.2km← 岩松まちづくりセンター南 ←0.2km← 岩松まちづくりセンター

富士市教育委員会

〈コースのごあんない〉

岩松まちづくりセンターを起点、終点とした、全長5.6kmのコースです。歩くことによる健康増進とともに、瑞林寺・雁堤などの名所旧跡訪ねることを目的としたコースです。

〈コース周辺の見どころ〉

福寿山瑞林寺

古郡氏が富士川治水の守護寺として臨済宗の清泰寺、天岳寺をへて、黄檗宗の鉄牛禅師を開山として本寺を創建した。治承元年（1177）に奈良仏師、康慶によって造像された本尊延命地蔵（国指定重要文化財）を安置するほか、伽藍（本堂、鐘楼、山門など）は市指定有形文化財、境内には市指定天然記念物のモッコク、ヒイラギがある。

古郡氏墓所（瑞林寺墓地）

富士川の流れを変えて、加島五千石という広大な新田開発を指揮した古郡氏三代の墓所であり、右端が、古郡孫太夫重嵩（天岳寺殿一峯禅嵩居士　寛永2乙丑年12月18日）、中央が、古郡孫太夫重政（瑞林寺殿月澗貞心居士　寛文4甲辰年5月22日）ひとつおいて左が、古郡文右衛門重年（忠岩院殿智峰道賢居士　貞享3丙寅年11月22日）

★梅岡寺

宝永五年（1706）に創建された長い歴史を持った寺であり、富士川に橋がなかった時代、増水による川止めで困った旅人が来ると、無料で泊めていたという逸話が残っている。

★帰郷堤

安政の大地震後、度重なる大雨によって大洪水のため、村民は耕地、人家などを全て失い、村を離れて避難した。幕府の迅速な復旧工事により、村民が郷里に帰ることができ、また工事に尽力した摂津守土岐朝昌の紋が桔梗だったこともあり「帰郷堤」と呼ばれるようになった。水神社境内にこの工事を記念した碑が遺されている。

★水神社

堤防の工事の完成を祝って水神の社殿を造立された。毎年、富士宮市、浅間大社で行われる流鏑馬祭りの神事は、５月４日に水神社脇の富士川川原で行う川原祓からはじまる。

★富士川渡船場

江戸時代、幕府の交通政策により、東海道を東西する旅人は富士川を渡るため岩渕村と岩本村との間の渡船を利用していた。交通量の増加に伴い、渡船業務の三分の一を岩本村が分担するようになり重要な役割を果たした。渡船には30人、牛馬４疋を乗せ、船頭５人がかりで動かす定渡舟、高瀬舟、助役舟があった。

雁堤

昔、富士川は加島平野を中心として流れ、河口は田子浦港付近にあったといわれ、そのため加島平野はデルタ地帯となり、富士川が洪水となったときには大水がでた。このため江戸時代の初め頃、中里の古郡氏三代は60年余りをかけてW型をした「遊水型」の堤防を完成し、富士川を現在の流れに変えた。その堤の形は雁が群れて飛ぶ姿に似ることから「雁堤」と呼ばれている。

★護所神社

護所神社には雁堤完成にまつわる「人柱の伝説」がある。堤防工事がきわめて困難で長い年月を要したため、人々は当時信じられていた風習であった、神の怒りを鎮め、心を和らげるための「いけにえ」として人柱を、富士川を渡ってきた千人目の人になってもらうと決めていた。千人目の巡礼者は村民の願いを聞きいれ、巡礼後にこの地に戻り、人柱としてこの場所に弔われた。

※参考：岩松の歴史を語る会「岩松の歴史散歩」