

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切です。

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切です。

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。



●正しい歩き方の着地の仕方

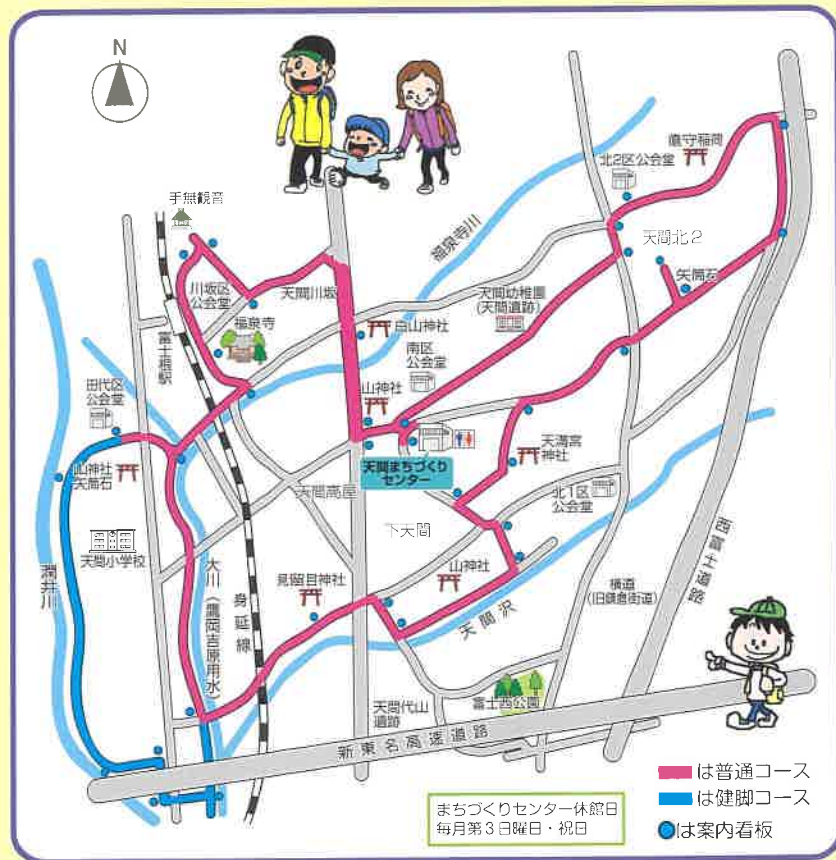
かかとから着地し、つま先でける。この間は約1秒。(1分間に約70m)

ウォーキング時の注意

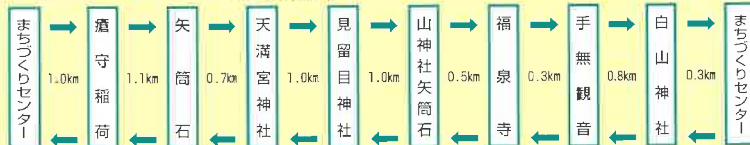
夕暮れ、夜間時は極力さけ、周りの景色を楽しめる昼間を中心に行いましょう。
また、安全のため友人等と一緒に歩きましょう。

歩く健康づくり一万歩

天間「うめとひょうたん」コース



●天間「うめとひょうたん」コース 全長6.5km



富士市

〈コースのごあんない〉

天間地区のまちづくり推進の中で「梅の里づくり」に、また「ひょうたん」を特徴あるまちづくりに取り組んでいることからこのコースが命名されました。

このコースは、歩く健康づくり推進のため天間地区に設けたもので、天間まちづくりセンターを起点に天満宮神社・矢筒石・手無観音など7ヶ所の史蹟と伝説をたずねる1周約6.5kmのコースです。
(所要時間約2時間)

〈コース周辺の見どころ〉

かきもりいなり 瘡守稲荷

明治20年頃、渡辺庄五郎の屋敷神として祀られていました。この稲荷は、皮膚病・瘡病によいと参詣する人が多かったようです。明治26年、現在の場所に移り、この頃から瘡守稲荷と呼ぶようになり現在でも、参詣する人があり根深い信仰を集めています。

祭礼は、新暦2月の初午。

やつついし 矢筒石

矢筒石は特殊な養分を含んでおり、底にたまった水を飲めば胃病が治り、顔につければそばかすが治るといわれてきました。

また昔、源頼朝が富士の巻き狩りのとき、このあたりで休憩し、この石に矢筒をさして休んだという話も伝わっています。

てんまんくうしんじや 天満宮神社

通称天間の天神さんは、神社の棟札によると安永2年(1773)以前に建てられたのが推察できます。

祭礼は、8月24・25日で境内では、子ども相撲大会が催され神殿には、子どもの書道と絵画が展示されます。

祭神の菅原道真公は学業と文筆の神として崇められ親子連れの参拝者で賑わいます。

みるめしんじや 見留目神社

昔から物を見ることを「見る目がく鼻」と言われています。見留目ということは物をよく見て善悪を判断する、つまり物を見透かす力を言うのだと解されます。

祭神は見留目神で久延比古命(案山子)で、歩かなくても全てを見透かす力を持っているという信仰からだと言われています。

ふくせんし 福泉寺

日蓮宗福泉寺が創建されたのは明応元年(1492)で吉野日向守が開基しました。

福泉寺の山号を久日山といい、西側にあった清流寺(手無観音を祀る)の山号も久日山であったことから両寺の創建には深いかかわりがあったことがうかがえます。

てなしかんのん 手無観音

今から約430年前の永禄年間に小泉岡屋敷の喜六が潤井川の大島小島付近で魚を捌いに行くと、川に流された右手の欠けた20cm位の観音様がざるに入りました。家に持ち帰る途中川坂で等身大になってしまったので近くにお堂を建てて祀ったものです。

祭礼は、8月14日夜7時から開帳され読経後30分で閉ざされます。

はくさんしんじや 白山神社

祭神は伊邪那岐命・伊邪那美命・菊理姫命の三柱を祀ったものです。曹洞宗では守護神として各寺院に祀られているが、それは宗祖の道元禅師が碧巖録の書写を手伝ってくれた白衣の神人が「私は加賀の白山だ」と言ったという事から曹洞宗の守護神だとしたものだろうと伝えられています。