

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。



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)

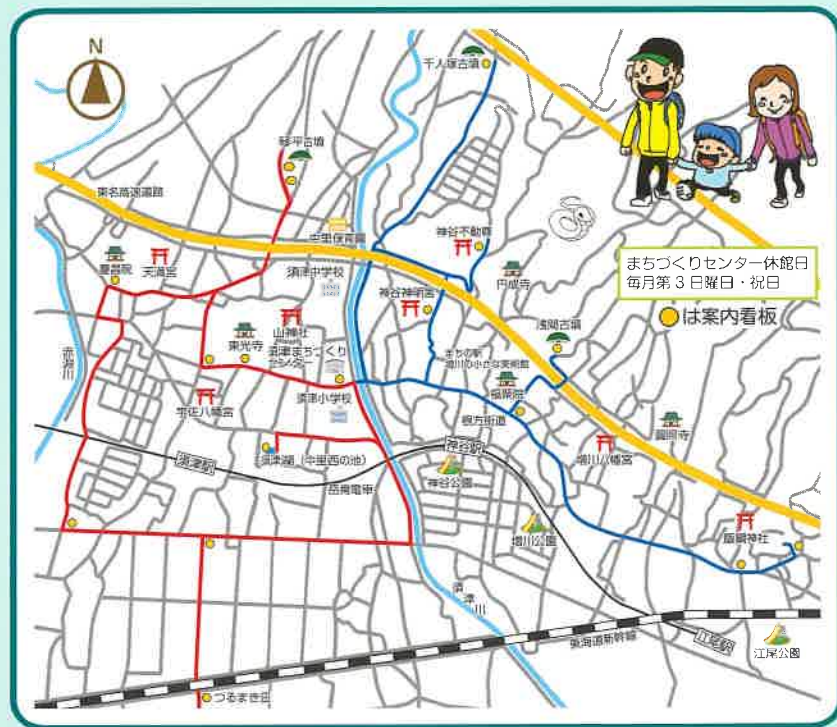
ウォーキング時の注意

夕暮れ、夜間時は極力さけ、周りの景色を楽しむ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

須津「史話と伝説の里」コース



●Aコース 全長8.9km														
まちづくりセンター	0.4km	東光寺	0.8km	琴平古墳	1.0km	慶昌院	1.6km	じりまき田	1.1km	荒間の狐	0.6km	須津湖	0.3km	まちづくりセンター
●Bコース 全長6.7km														
まちづくりセンター	1.2km	千人塚古墳	1.1km	神谷不動尊	0.3km	神谷神明宮	1.0km	浅間古墳	1.4km	おまつさん	1.7km	まちづくりセンター		

富士市

〈コースのごあんない〉

このコースは、歩く健康づくり推進のため、須津地区に設けたもので、須津まちづくりセンターを起点にAコース（東光寺・琴平古墳など6ヶ所）Bコース（千人塚古墳・神谷不動尊など5ヶ所）の史蹟と伝説をたずねる1周5～7km（Aコース5.8km、Bコース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〉

Aコース

とうこうじ 東光寺

永仁元年（1293年）、須津庄の地頭となった羽林中将冷泉隆茂が、もともとあった東光坊を真言宗から日蓮宗に改宗し、寺の名前を東光寺としました。本尊は一塔両尊四士。

冷泉隆茂は中里八幡宮も創建したと伝えられており、中里3丁目飯島氏宅内に墓が残っています。

ことひらこふん 琴平古墳

直径約30mの円墳で、表面には直径15～20cmの葺石が施されています。現在は頂上に金比羅神社が祭られています。

けいしょういん 慶昌院のカヤ

慶昌院は曹洞宗で、本尊は延命地藏菩薩。創建は不詳。カヤの木は目通り4.65m、樹高20.0m。樹勢は旺盛です。

だ つるまき田

むかし、中里の宇佐八幡宮の境内に松の大木がそびえ、毎年秋になると鶴が巣を作りました。ある年、雛が巣から落ちたのをおじいさんが助けました。翌年、大飢饉になり村人は大切な種もみまで食べてしまいました。そのため、次の年の春米を作ることができません。すると2羽の鶴が飛んできて、たんぼに種を落としました。おかげで村人達は救われ、そのたんぼを鶴播田と言い伝えています。

あれまきつね 荒間の狐

岳南鉄道の鉄橋が須津川にかかる南側を「荒間」の集落と言っていました。ここにむかし、大きな池があり、「おせん」「おこん」という古狐が住んでいて、大勢の人がばかされたと言い伝えられています。

すどこ 須津湖（中里西の池）

富士八海（山中湖、河口湖、精進湖、西湖、本栖湖、明見湖、志比礼湖、須津湖もしくは景津湖）の1つに数えられ、富士講の信者等の水垢離の場所として清浄な所とされてきました。

江戸時代の登山案内図には、浮島沼を須津湖とするものと、中里西の池（通称宮組の池）を須津湖とするものと二つの説があります。

Bコース

せんになづかこふん 千人塚古墳

横穴式石室が露出しており、学習教材として最適。

周辺の発掘調査の結果、全長20mほどの円墳と推測され、埋葬施設である石室は全長11.3m、最大幅1.3m、高さ2.3mで、市内でも最大の石室規模を誇ります。古墳が築かれた時期は、出土品から7世紀代と推定され、石室規模や副葬品の構成からヤマト王権とも結びついた地域の有力者の姿が浮かびあがってきます。

かみやふどうそんしろへび 神谷不動尊の白蛇

本殿の東側の切り立った岸壁に長さ2m程の深い割れ目があります。この割れ目にお不動さんのお使いと信じられている白蛇がおり、3月28日の祭典日に限って現れ、この白蛇を見た人は近いうちに何か良いことがあると言い伝えられています。

せんげんこふん 浅間古墳

4世紀中ごろに築かれた全長約91mの前方後方墳で、前方後方墳としては東海地方最大の規模の古墳です。沼津市の高尾山古墳、神明塚古墳に続くスルガノクニの首長の墓と考えられています。

現在は頂上に浅間神社が祀られています。

おしゃもっさん

江尾の中程に「おしゃもっさん」と呼んでいる小さな祠があります。土地を測量（検地といった）した時に使った間竿（ひんざの）を納めて祭ってあると言い伝えられています。お尺もちがなまったものと思われる。

検地は厳粛かつ非常に苦しい作業で、検地が済んだ後、間竿に感謝の意を込めて神に祭ったものと思われる。