

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。



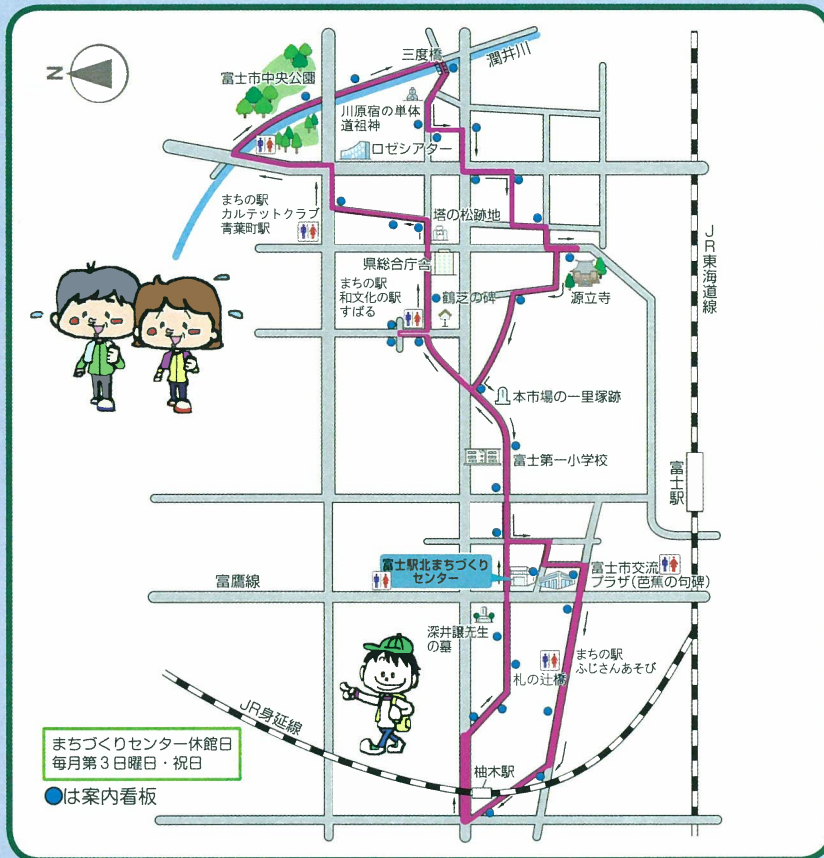
かかとから着地し、つま先でける。この間は約1秒。(1分間に約70m)

ウォーキング時の注意

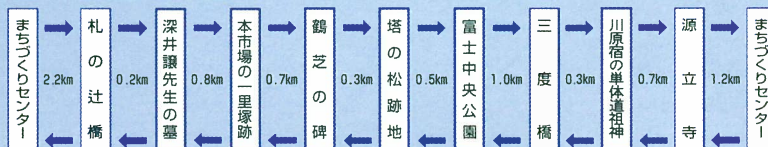
夕暮れ、夜間時は極力さけ、周りの景色を楽しめる昼間を中心に行いましょう。
また、安全のため友人等と一緒に歩きましょう。

歩く健康づくり一万歩

加島「旧東海道」コース



●加島「旧東海道」コース 全長7.9km



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一環として、富士駅北地区に設けたもので、富士駅北まちづくりセンターを起点に芭蕉の句碑、一里塚、源立寺など8ヶ所の史蹟と伝説をたずねる1周約7.9kmのコースです。(所要時間約2.5時間)

〈コース周辺の見どころ〉

ぼしやう くひ 芭蕉の句碑

富士市交流プラザ敷地に松尾芭蕉の句碑が建てられています。この句碑には、貞享4年(1687)、芭蕉が江戸から伊賀上野へ向かう途中、富士山を見て詠んだ句が刻まれています。

一ひと屋根はしぐるる雲か不二の雪一

建てたのは丹波亀山藩の野楊(やよう・軽森代右衛門)で、文化14年(1817)に東海道柚木の鍵島(やりしま)に建てられ、その裏には野楊の句を刻んでいます。一しぐるるや失ひもせず山の月一

ふだ つじはし 札の辻橋

札の辻橋は、平垣本町の東京電力西側に流れる共同堀に架けられた、長さ5m、幅6m程の橋。ここから西へ約4km程の所に実相寺があります。岩本山を背にした実相寺は、今から八百余年前の久安年間、鳥羽上皇の仰せにより建てられたといわれています。当時、寺の敷地は広く、南は平垣まであったようです。ちょうど、札の辻橋付近が境となり、全国から訪れる修行僧や信者たちは、ここでお札を買い境内へ向かっていったと伝えられます。ただ、札の辻という地名は各地に残り江戸時代の高札場であったところが多いようです。

ふか い ゆするせんせい はか 深井讓先生の墓

金正寺に、富士第一小学校の初代校長深井讓の墓があります。天保8年(1837)～明治38年(1905)。江戸本所に生まれ、昌平坂学問所寄宿舎に入り漢学修行、甲府徴典館学頭や昌平坂学問所教授及び寄宿舎頭取となりました。明治元年(1868)静岡学問所五等教授となり駿河に移住。明治10年(1877)には加島学校長に就任しました。その後、明治38年(1905)に退職するまでの20余年加島尋常高等小学校長として、富士地域の教育振興に貢献しました。

ちといちば いちりづか 本市場の一里塚

富士市内の東海道筋に一里塚が4カ所ありました。東から「沼田新田の一里塚」「依田橋の一里塚」「本市場の一里塚」「岩淵の一里塚」でした。一里塚は江戸時代、徳川家康が慶長9年(1604)に東海道・東山道・北陸道に塚を築きエノキ等の樹木を植えました。本市場の一里塚は多くの説があります。吉原宿の位置が移り変わっているために、一里塚も位置が変わったようです。江戸幕府が編集した「東海道分間延給図」を見ると、望月整形外科医院西側の駐車場付近に描かれています。

とう まつあとち 塔の松跡地

蓼原村の塔ノ木に昔、雲を突くような松の大木がありました。松を村では「塔の松」といい、その付近を「塔ノ木」とよんでいました。そこから西は、間の宿「本市場」でここが少し高いので、峠の松が「塔」の松とよばれるようになった、という説と「松を木にした」という説もあります。富士総合庁舎付近に昔、屋敷があった佐野氏という豪族の鬼門除けの松と伝えられています。松の下を流れる川は、潤井川から分水した下堀川の枝川だが、不思議なことにこの松の下で北に向かって流れます。これを「さかさ川」とよんでいます。

かわらじゆく たんたいどう そしん たちじ さえのかみ 川原宿の単体道祖神(袂の塞神)

塔の松から旧東海道を東に0.5km程行くと川原宿の道祖神があります。座って笏を持ち図体が大きくどっしりして、この辺では五味島と蓼原にもあります。

しかし、この単体道祖神は大きさが際だっています。単体の道祖神は伊豆方面と共通した形で、立って二人でいる道祖神は長野と共通した形です。この加島地区では二種類の道祖神がみられるのが特徴です。

文字で「道祖神」「塞の神」と書かれたものもあります。村の辻や道端で、また村の疫病を防いだ大切な神様であったと伝えられています。

さん ど はし 三度橋

旧東海道の潤井川に架かっている富安橋は昔、丸太橋でした。橋はよく流され、青島村・高島村・蓼原村の三ヶ村の人々は旅人が気の毒と思い橋を架けたかったのですが、お金がありませんでした。

そのころ三度屋といって、1ヶ月に三度づつ、東海道を上り下りして、江戸と上方の間の手紙や小包を預かって宛名へ届ける「三度飛脚」という問屋がありました。その問屋に呼びかけ42両の橋建設費用をだしてもらい三ヶ村で橋を架けました。三度屋が金をだしたので三度橋と名付けたということです。

げん りゅう し 源立寺

小田原の北条氏は天正18年(1590)に豊臣秀吉による攻撃を受けて落城しました。その当主(4代)氏政の墓が、蓼原の源立寺にあります。氏政の墓は、本堂裏手の墓地中央にあります。法篋印塔の一部だけが残っていますが、これは富士川が何度も氾濫して流されたためということです。

寺伝によれば、北条氏政は7月に切腹し、その首は京都に送られて晒首にされたものを、家臣の佐野新左衛門がひそかに首を持ち下りました。ところが当地まできて、富士川の洪水のため足止めされてしまいました。暑いさなかであったので首の腐敗も早く、仕方なくこの寺に葬り、新左衛門はここに土着して主君の菩提を弔うことになったということです。そのため、氏政の墓は、一名を首塚と称しています。