

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。

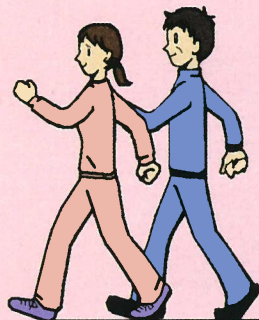
●ウォーキング後

- 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。



正しい歩き方の着地の仕方

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。

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)

歩く健康づくり一万歩

丘「ふる里」コース



●丘「ふる里」コース 全長約7km



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、丘まちづくりセンターを起点に地区の史蹟を巡る、1周約7kmのコースでふる里「丘」を再発見してもらおうと設けたものです。(所要時間約2時間)

《コース周辺の見どころ》

かざまつりじんじやあと ち 風祭神社跡地

風祭とは、風災を鎮め、豊作を祈る祭りであると言われています。御祭は昔、お日待ちの時に行われていましたが、今は天王祭の時に行われています。昔、伝法用水の下に田を持っていた人が、風祭神社にお参りにきて、松明の火をともして帰り、夜松明を持って自分の田のまわりを歩きました。そうすると豊作になったそうです。

てん じん じや ※天神社

天神山にあり学問の神様を祀ってあるので、今でも合格祈願に行く人がいるそうです。昔、お日待ちの時に風祭神社と一緒にお祭りをして、「八笠山天満宮」というのほりもたてたそうです。

ふ どう ※お不動さん

天神社の祠の約20m位下にお堂があり、その中に雲切不動明王が祀られています。大きさは135cmです。建立年月日は刻まれていないので不明です。非常に靈驗あらたかな不動さんなので、病気とか交通事故などで悩み事のある人がお参りに来るそうです。

※天神社・お不動さんは風祭神社跡地の西側にありますがコースから外れています。

たま びり じん じや 玉渡神社

地区の人には「虎御前さん」と呼ばれ親しまれ、「靈渡神社」とも書かれています。建久8年(1197)に創建されたと言われています。

鎌倉時代、曾我十郎の愛人の虎御前が曾我兄弟の供養のため上井出に行く途中、この地で野宿をしました。夜中に目を覚ますと、2つの火の玉が飛んできたので、虎御前は兄弟の霊だと思い、一心に念仏を唱えました。それから、7日7晩小さな祠にこもり、兄弟の冥福を祈りました。この話に感銘した村人がこの社を建てたと言われています。

だい ろく てん 大六天

地区の人には「お大六天さん」と呼んで本照寺の南側の公会堂の中にまつられています。月の旧27日には人々が集まり、お題目を唱えるそうです。また、日照りが続くくと雨乞い題目もしたそうです。昔、熱原神四郎の墓が大六天さんの下にあったと言われています。

ほん しょう じ 本照寺

日信上人が正和年間(1312~1316)に開山したと言われています。ここは熱原神四郎の屋敷跡と言われ、神四郎の墓と木像などがあります。宝蔵には、日蓮聖人のご真筆と、葛飾北斎が描いたと言われる神四郎画像があります。

※熱原神四郎は日蓮宗に深く帰依し、熱原(厚原)で布教活動の中心となって活躍しました。日蓮宗が次第に強力になってくると、鎌倉幕府は弾圧を強め滝泉寺院主代行智は陰謀を図り、神四郎や農民たちを捕らえ、鎌倉に送りました。厳しい取り調べを受け改宗を迫られましたが、拒否したので神四郎兄弟3人は処刑されてしまいました。この事件は日蓮聖人自身の法難を除けば、弟子の中で最大の悲劇と言われました。

ろく じ ぞう 六地藏

一体の石柱(高さ142cm)に六体彫ってある六面地藏で、月の旧12日と23日に講を行うそうです。六地藏は伝法用水を作り、土地の開拓に尽くした人々を祀るため、また昔この辺に刑場があり処罰された人々を祀るために作られたとも言われていますが、本当のところは不明です。

こしか いし かし 腰掛け石・がっかり橋

曾我十郎の愛人であった虎御前が、兄弟の安否を気づかい後を追ってきたが、十郎が討ち死にしたと聞き、橋の所でがっかりし、石に腰掛けたというのでこの名がついたと言われています。

がっかり橋は小さい川にかかっているもので、うっかりすると見過ごしてしまいます。腰掛け石の所に供養塔があり、碑面には虎御前腰掛石と刻まれています。5月28日近くの土日に供養祭が行われています。

からかさ木

傘木の町名の由来になった木と言われています。鎌倉時代、源頼朝が富士の巻狩りで、この辺りまで来たときに、突然雨が降ってきたので、ちょうどからかさを広げたようなこの木の下で雨やどりをしたそうです。その時、まだこの地は村の名前がついていなかったの、頼朝が「からかさ木」と村の名前をつけたそうです。

せん げん じん じや 浅間神社

浅間神社は、富士山に対しての人々の畏敬の念と度重なる噴火を鎮める為に、コノハナサクヤヒメを祭神として祀ったものとされています。傘木の浅間神社は、富士宮と三日市場の浅間神社と三姉妹とされ、一番下の妹であったという話も伝わっています。