

# 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くしましょう。

- 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くす。
  - 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、つま先で歩く。この間は約1秒。(1分間に約10歩)

## 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いきましょう。  
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 古代遺跡と豊かな実りの浮島コース



●【浮島】古代遺跡と豊かな実りの浮島コース 全長約6.9km



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ために浮島地区に設けたものです。

愛鷹山南麓に広がるこの地区は、温暖な気候にはくくまれ、古代からわたしたちの先人が生活していた地です。北部には縄文時代の「的場遺跡」や「船津古墳群」など数々の遺跡が残され、また南部の浮島沼では古来より稲作が営まれてきました。

今回のこのコースでは、北部のなだらかな茶畑のなか、光輝く駿河湾を臨みながらいにしえの古墳をたずね、さらに南部の豊かな田園地帯を歩きながら、雄大な富士山と愛鷹山のパノラマを楽しむ、約6.9キロメートル弱の散策コースです。

## 〈コース周辺の見どころ〉

### 愛鷹山興隆寺

興隆寺は寛永15年（1638年）に創建された曹洞宗の名刹です。本尊は聖観世音菩薩ですが、鎮守の土地の神の大権現や弘法大師も併祀されています。境内は数千坪の広さを有しており、毎年4月3日にはお祭が行われ、「興隆寺の弘法さん」として親しまれています。

### 船津浅間神社

鳥居をくぐるとうっそうとした木立に囲まれ、古さを感じさせる神社です。創建は不詳ですが、元禄2年（1689年）に再建されたといわれています。主祭神は木花開耶姫命で、境内西側には市の指定天然記念物であるクスノ木が堂々とそびえ、古代の香りを今に伝えています。

### 稻荷塚古墳

光輝く駿河湾の眺望がすばらしい、なだらかな丘陵地帯が続く香山川周辺には、古墳時代後期の数多くの古墳が点在し、「船津古墳群」と呼ばれています。この稻荷塚古墳もその中のひとつで、比較的保存状態もよく、全長6メートル、高さ1.23メートルの円墳で、市の指定史跡に指定されています。このあたり一円の茶畑の下には、現在も数多くの古墳が静かに眠っています。

### 薬王寺（薬王堂）

境の薬王寺跡にあるこの薬師堂は薬師如来をまつる御堂で、昔から「お薬師さん」と呼ばれ、人々に親しまれてきました。しかしその創建年代は不明で詳しい記録は残っていませんが昭和22年頃御堂裏のがけが崩れた際、約500年も前の仏具が出土したことから、その歴史の深さがうかがえます。また御薬師様は眼病に靈驗あらたかであるとして、かつて参堂奥の石段下から湧き出る水が、眼病に効く霊水として、里人に尊ばれていたと伝えられています。

### 江尾公園

「ほたとるの公園」として平成8年に整備されたこの公園は、約2千5百坪の広さを誇り、なかには多目的広場、児童広場をはじめ、ほたるとの小川、花しょうぶ園、花壇等が整備されており、四季おりおりの花々を楽しみながら昼食をとるのも一興です。また公衆トイレや水飲み場、駐車場も完備されコース内の絶好の休憩所となっています。

### 旧浮島沼

古代より稲作の中心地として人々の生活を支えてきた浮島沼も、現在ではきれいに耕地整理がなされ、富士市有数の穀倉地帯となっています。幹線道路である沼津線からも、富士山と愛鷹山を臨み、南部に豊かに広がる田園風景が楽しめますが、耕地整理内に一歩足を踏み入ると、豊かに実る稲穂の間から、ダイナミックに広がる富士山と愛鷹山のパノラマが楽しめます。運がよければバードウォッチングのチャンスがあるかも…

ただし農繁期には、農業用車両の往来も激しく、農水路の水量も多く危険ですから、コース外には立ち入らないようにしてください。またゴミを捨てたり、農業者の皆さんのじゃまにならないよう、マナーを守り歩きましょう。

### 浮島緑地公園

東小学校より少し西側、集落のなかにあるおしゃれなミニ公園です。緑の木立に囲まれ、砂場等も整備され、地域の皆さんに親しまれています。公衆トイレも整備されていますので、疲れた足を休めるのに最適なスポットです。

### 弁天さん

かつては浮島沼に面し、水の神様として祀られてきたこの神社は、東小学校の東隣りに小さな社を構えています。昔より「西船津の弁天さん」として人々に親しまれ、毎年秋には当番班により赤やその他いろいろな旗が立てられ、現在も昔ながらの祭礼が行われています。