

歩く健康法

普段足を使うことが少なくなってきた。

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、リズミカルに振る。
- ④脚をひきずらない。

ウォーキング時の注意

夕暮れ、夜間時は極力避け、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、
つま先で立てる。
この間は約1秒。
(1分間に約70m)

歩く健康づくり一万歩

青葉台「青葉の里ふれあい」コース ～富士山と駿河湾の眺望～



●青葉台「青葉の里ふれあい」コース 全長約7.2km



富 士 市

〈コースのごあんない〉

青葉台まちづくりセンターをスタート・ゴールとした、全長7.2km（通常コース）のコースです。また、体力、体調によってお楽しみいただけるよう、県富士水泳場のまわりを一周する、全長1.2kmの健脚コースも設置しました。地域の史蹟を巡りながら、靈峰富士を仰ぎ、駿河湾を望む、風光明媚なコースです。

（所要時間 2時間～2時間30分）

〈コース周辺の見どころ〉

木の宮神社

創建は不詳ですが、荒廃し放置されていた神社を、有志の人々が伊豆河津の木之宮神社から分霊して明治13年に再建したという由緒があります。祭神は杉鉾別命で、厄除け、商売繁盛、禁酒の神として知られ、漁師や花柳界等の参拝者で賑わいました。

また、遊び好きの酒飲みであった神様の木の宮さんが、森が火事になった際、一羽のホオジロに助けられて災難を免れたことによって自らの行動を改め、生まれ変わったように立派な神様になったという昔話がこの地域に伝わっています。

いっしき

一色のカヤ

推定樹齢が200年前後、雌株で樹高は16.2mを誇り、市内においては珍しい存在であることから、曾我寺のカヤ（市指定）、慶昌院のカヤ（県指定）と共に市指定天然記念物に指定されています。

伊豆横道三十三所巡拝塔

宝暦11年（1761）に村の有志が伊豆に巡礼した際、住民の平安を祈願して伊豆横道三十三観音霊場の33番打止めの札所である普照寺（賀茂郡南伊豆町）から分霊し、建立したものです。

三十三所巡礼札所は、西国三十三所を模した「一国巡り」や「一村巡り」等が全国に誕生し、うつし靈場等と呼ばれました。

伊豆横道三十三所は、源頼朝が源氏の再興を祈願して巡ったとする伝承もありますが、延宝3年（1675）の開創とされています。

愛鷹神社

社伝では、延暦19年（800）に起きた富士山の大噴火が数年にわたってこの地域に大変な被害をもたらしたことから、住民が噴火の鎮まることを祈ってこの地に神を祀ったのが始まりであると伝えられています。

主祭神として遍應芸命を祀り、その他皇太神宮、山神社、天神社を合祀しています。

県道369号線からの参道入口両側に、鳥居石と呼ばれる高さ約1mの自然立石が置かれています。

八幡宮

全長約224.5mの参道を登った先にあり、昔は山林が鬱蒼と茂って滅多に人の来ない場所であったので、社殿は荒らされ、由緒を伝える棟札等の記録はすべて失われたといわれています。

麓の集落は、八軒の家の人々が生活していたところから昔は八軒村と呼ばれ、昭和21年に編集された静岡県神社庁所蔵の神社明細帳にも、氏子数9戸と記載されています。主祭神として応神天皇を祀り、本殿の東側にある石祠は、地の神を祀ったものと伝えられています。

子神社

子神社は大国主命を七福神の一人である大黒天になぞらえ、福神として祀った神社です。

いつ頃どうしてこの場所に祀られるようになったかは定かではありませんが、最も古い棟札で宝永6年（1709）のものが現存しています。

本殿の神棚には、溶岩でできた三個の耳の神様願石が、難病平癒の力を持つ石として祀られています。また境内社として、本殿左側に山神社が祀られています。

荻の原の道祖神（双体道祖神）

正徳四甲午年（1714）五月七日、荻の原村が建立した双体道祖神です。一体は合掌し、一体は蓮華を抱えています。

道祖神は道中の安全と、村や町に邪気や悪霊が入るのを防ぐため、村の境界や辻、三叉路等に石碑や石像の形で祀られました。