

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)

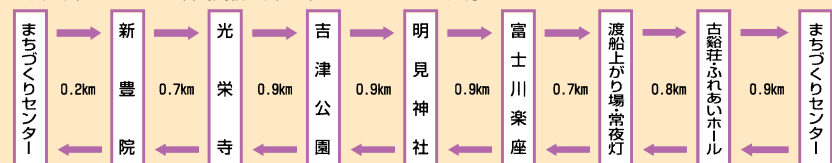
ウォーキング時の注意

夕暮れ、夜間時は極力さげ、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 富士山を望みながら岩淵間宿と 富士川を巡るコース



●富士山を望みながら岩淵間宿と富士川を巡るコース 全長約7km



富士市

《コースのごあんない》

日本一の山である富士山と、日本三大急流の富士川の両方が見渡せる富士川地区自慢のウォーキングコースです。

歩く健康づくり推進の一環として富士川まちづくりセンターを起点に設けたもので、美しい景色とともにこの地区の寺院などを巡る1周6kmのコースです。

(所要時間約2時間)

《コース周辺の見どころ》

しん ほう いん 新豊院

正治元年(1199)の創立で、もとは光明山心包院といい、天文年間に真言宗から曹洞宗に改宗されました。毎年3月に行われる大観音様の大祭では、同寺の裏山の斜面に、240反(長さ45m・幅18m)の白布に描かれた聖観音様の像がご開帳され、参詣者で賑わいます。

こう えい 光栄寺(物見堂)

光栄寺は日蓮宗の寺院で、江戸時代には僧侶や信者の通行、富士川渡船のために重要な拠点となりました。同寺の駐車場付近には「物見堂」と呼ばれ、富士川の合戦の時、平氏方の物見をした跡といわれています。

みょう けん 明見神社

かつては妙見山にありましたが、文化3年(1806)に焼失してしまいました。そのとき神馬である白馬の木像が、燃えさかる社の中から飛び出し現在の場所まで駆け下りたという伝説があります。明治16年(1883)伝説に倣って現在地に遷座しました。明見神社は交通を支える馬の守護として人々から厚く信仰されています。

わたりふね あが ば じょう や とう 渡船上り場・常夜灯

この常夜灯は、東海道の富士川渡船と、甲州との間で行われた舟運の安全のため、建てられました。江戸時代の文政13年(1830)、岩淵村の村人が世話人となり、甲州三河岸(鵜沢・黒沢・青柳)船方、岩淵村渡船方、岩淵河岸商人が賛助しています。

こ けい そう 古谿荘・ふれあいホール

古谿荘は、明治42年(1909)、宮内大臣・田中光顕の別荘として建造されました(国指定重要文化財)。広大な敷地内の9棟の建物には、日本の伝統的建築と西洋建築を併せた近代和洋折衷様式が取り入れられ、高い評価を受けています。かつては、ふれあいホール一帯も古谿荘の敷地内でした。現在の古谿荘は整備のため非公開です。

ふ じ か わ ら く ざ 富士川楽座

道の駅富士川楽座は、館内に富士川体験館どんぶらや食事処、特産品の販売所などがあり、地元の方はもちろん、富士川サービスエリアを訪れる方々にも、憩いの場として親しまれています。

また、日本三大急流の富士川を手前に、富士山、駿河湾、伊豆半島までを一望できる4階展望ラウンジからの眺めは一見の価値があります。

《コース近くの見どころ》

岩淵の一里塚

一里塚は江戸時代初頭に街頭整備の一環として、一里(約4km)ごとに設置されました。岩淵の一里塚は、江戸日本橋を起点に東海道37番目にあたります。塚には最も一般的な榎が植樹されています。街道の両側に対で残る岩淵の一里塚は、本来の一里塚の形態を残す好例として静岡県指定史跡になっています。

富士市立富士川民俗資料館(旧稲葉家住宅)

南松野の稲葉家を移築したもので、江戸中期に建立されたと推定される茅葺の民家です。間取りは民家建築で最も典型的な整形四間取り(田の字型)ですが、広く定着する江戸末期よりも早い時期のものとして学術的価値が高いと言われています。また、内部にある民具や農具はかつての民家の暮らしを知ることの出来る貴重な資料です。市指定有形文化財になっています。