

歩く健康法

乗り物の発達によって、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。

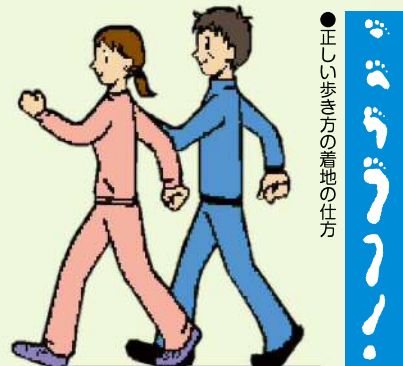
●ウォーキング後

- 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。



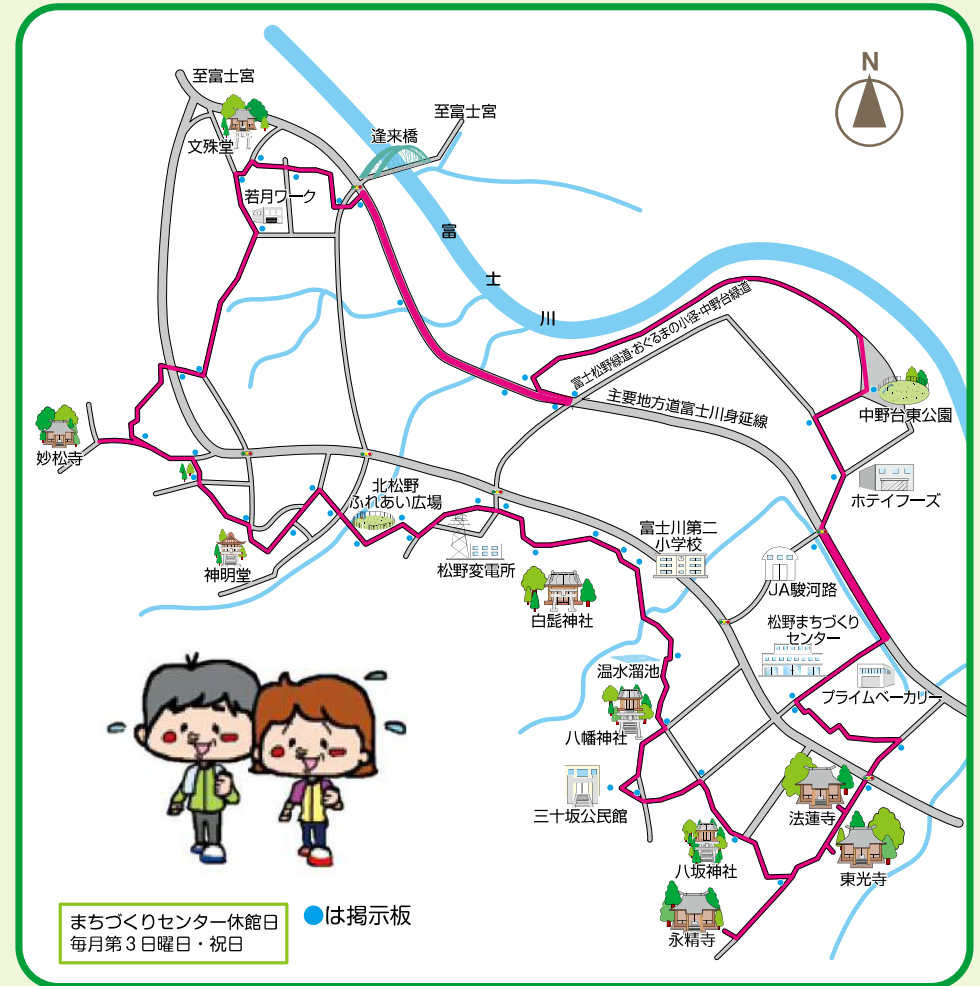
かかとから着地し、つま先でける。この間は約1秒。(1分間に約70m)

ウォーキング時の注意

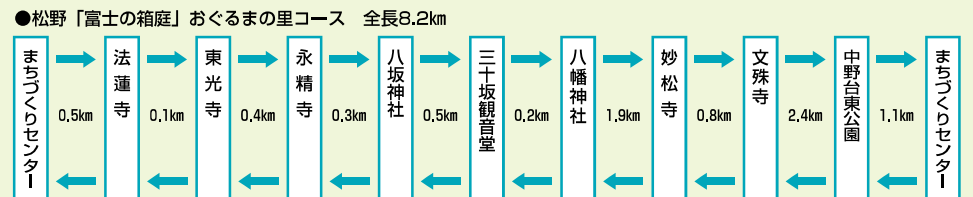
夕暮れ、夜間時は極力さけ、周りの景色を楽しめる昼間を中心に行いましょう。また、安全のため友人等と一緒に歩きましょう。

歩く健康づくり一万歩

松野「富士の箱庭」おぐるまの里コース



まちづくりセンター-休館日 毎月第3日曜日・祝日 ●は掲示板



《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、松野地区に設けたもので、松野まちづくりセンターを起点とした1周8.2kmのコースです。

(所要時間 2時間～2時間30分)

中野溶岩流台地には、現在は見る事ができませんが、**車岩**と呼ばれる車輪のような形をした岩がありました。

江戸時代後期に盛行した俳諧師たちが、車岩に関連して松野を「**小車の里**」と文学的に表現したため、松野地区は**小車の里**と呼ばれるようになりました。

《コース周辺の見どころ》

ほうれんじ

法蓮寺 (日蓮宗)

天文10年(1541)日清上人が僧庵を創設して**蓮華堂**と称しました。そして16世紀後半、身延山**久遠寺**より寺号と本尊が下賜されて**法蓮寺**と名乗るようになりました。

ここはかつて**蔵人職**にあり松野を治めた**松野氏**が居館を構えた場所と伝えられることから、**蔵人屋敷**と呼ばれていました。

東光寺 (臨済宗)

臨済宗妙心寺派に属し、**興津**の清見寺の末寺になります。寺伝によれば、**宝珠護国禅師**(今川義元の軍師・**太原雪斎**)の開山と伝えられていますが、二度の火災で堂宇や古文書などを焼失してしまったため開創由緒は不明です。現在の本堂は享和3年(1803)に再建され、本尊の薬師如来坐像や、薬師十二神将像のうち**額儼羅大将**と**安底羅大将**が祀られています。

えいしやうじ

永精寺 (日蓮宗)

弘安6年(1283)松野を治めた**松野氏**が創建し、**日持上人**が開山しました。創建時は**蓮永寺**と称しました。後年、徳川家康の側室・お万の方の発願で駿府に寺を建てる際に、松野から蓮永寺の寺格を移転したため、永精寺と改称した経緯があります。

日持上人は日蓮の本弟子である**六老僧**の一人で、布教のため中国へ渡ったとされています。

八坂神社

天正元年(1573)創建といわれ、祭神に**健速須佐之男命**を祀っています。もとは**天王宮**と称していましたが、明治8年(1875)に八坂神社と改称しました。

7月の祭礼(天王さん)ではお櫃廻しの神事が行なわれます。櫃に入った赤飯のむすびを地域の人々で取り合って無病息災と五穀豊穰を祈ります。

みそざか

三十坂公民館の子安観音

三十坂公民館の一隅に子安観音や聖観音像などの石仏が安置されています。ここはかつて**福寿院**の境内で、**観音堂**がありました。本尊として祀られていた子安観音は、安産や子の成長を願う仏として信仰を集めました。公民館に移設された現在も、地域の人々に篤く祀られています。

八幡神社

八幡神社について、元亀元年(1570)武田信玄の部将**穴山信君**が出した『**社領安堵状**』が最も古い史料として残されています。これには、以前からの社領を認めることと、祭礼等行事を不足なく執り行なうようにという指示が書かれており、同社が古くから存在し、村人の信仰を集めて祭が行なわれていたことが分かります。

妙松寺 (日蓮宗)

康応元年(1389)北松野を治めた**荻氏**が創建し、**日什上人**が開山しました。弘治元年(1555)現在の場所に移転しましたが、火災で本堂が焼失し、天保6年(1835)に再建されました。

妙松寺の山門は江戸時代後期の建造で、富士市では唯一の鐘楼門です。墓地には慶長9年(1604)の墓塔があって古い石造物を残しており、境内には春になると桜の古木が見事に咲き誇ります。

もんじゆどう

文殊堂

300年程前に富士川の大洪水があった際、甲州の市川大門の**文殊堂**本尊・**文殊菩薩**がこの地に流れ着き楠の太木に引掛かっていました。一度は市川大門に**文殊菩薩**を帰しましたが、また翌年の洪水で市川大門の**文殊菩薩**が同じ楠に引掛かっていたので、この楠の付近にお堂を建ててこの**文殊菩薩**を祀ることにしたと伝えられています。