

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ありません。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。



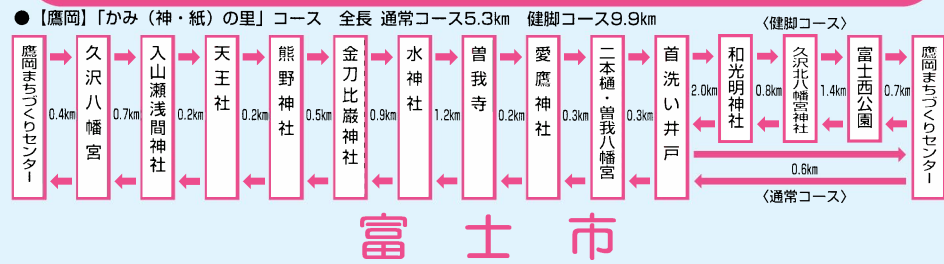
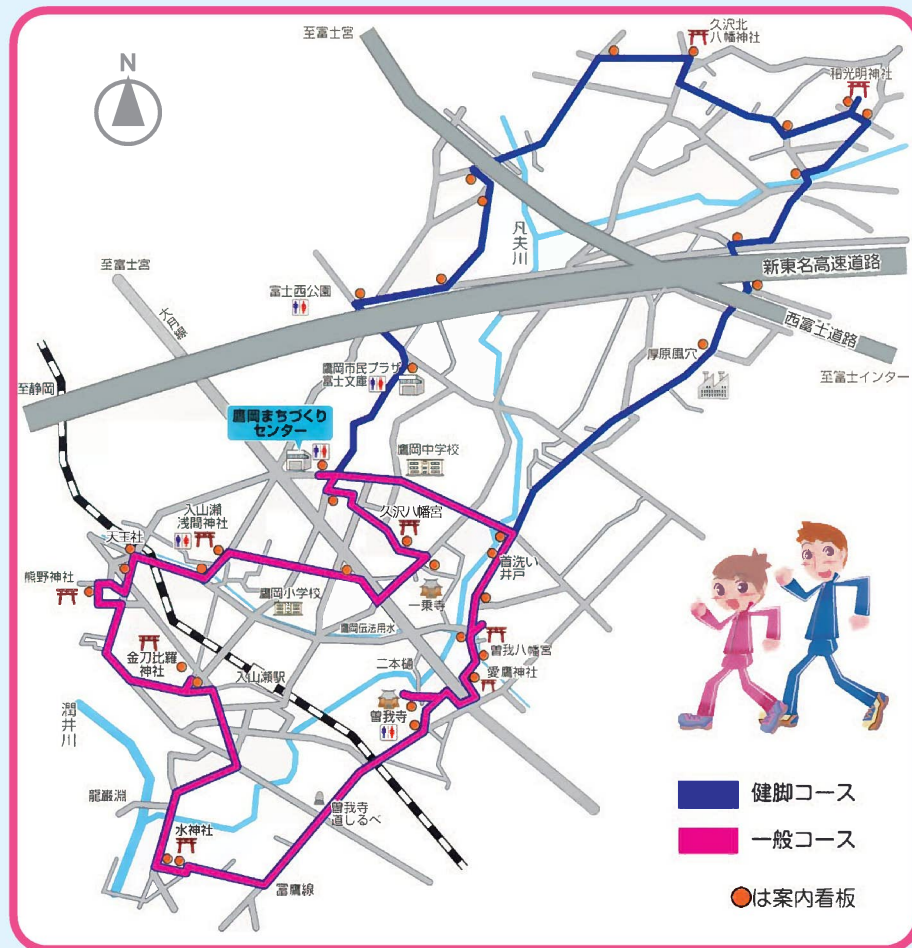
かかとから着地し、つま先でける。この間は約1秒。(1分間に約70m)

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

鷹岡『かみ(神・紙)の里』コース



《コースのごあんない》

このコースは、健康づくり推進の一環として鷹岡地区に設けたもので鷹岡まちづくりセンターを基点に、各地の氏神さんや史跡などをめぐり、歩くことによって健康を増進し、また地区の探索を兼ねた遊々コースです。

一周は、健脚コース約9.9km所要時間約3.5時間と一般コース約5.3km所要時間約2時間とがあります。

《コース周辺の見どころ》

くざわはちまんぐう 久沢八幡宮

建久9年（1198）の創建と伝えられ、境内には神明宮と山神社3社が合祀されています。現存する最も古い記録と伝えられる明治19年の神社明細帳には、延宝6年（1678）に奉納された御神体が祀られていたと記されています。

いりやま せ せんげんじんじゃ 入山瀬浅間神社

この神社はかつて新福地浅間と呼ばれ、三日市、日吉、滝川、今宮浅間神社とともに富士浅間五社のひとつとして信仰を集めてきました。明治26年の棟札には、平城天皇（806～8）の時代に大般若経が奉納されたという言い伝えや、応永2年（1395）の銘がある鰐口が伝えられていたことなどが記されています。

てん のう しゃ 天王社

正式名は祇園牛頭天王社です。牛頭天王とは祇園精舎の守護を司り、その荒々しさから、わが国では素戔嗚尊と習合されています。また、薬師如来の化身ともいわれることから、天王祭は神輿を担いで荒々しく練り歩き、悪病を退治して、無病息災を祈願する祭りとして市内各所で行われています。ここの天王社は入山瀬天王町、久保、東、西区の氏神です。

くま の じん じゃ 熊野神社

山岳信仰である紀州和歌山の熊野神社の分霊を祀り、家々の繁栄と交通、また温泉の守護神として信仰を集めています。富士山への信仰が盛んなこの地における熊野信仰の拠点として勧請されたもので、市内に境・石坂・国久保・入山瀬の4社が認められます。

こん びら じん じゃ 金刀比羅神社

金刀比羅神社は、市内に9社ありますが、総本社は四国の金刀比羅宮であり、主祭神は大国主命です。また、江戸時代には海上の交通が盛んになるにつれて信仰が全国に広がり、海路の守護神として信仰されました。

すい じん じゃ 水神社

上流の山本地区に祀られていた御神体が潤井川の洪水で度々この地に流れ着いたため、守護神として祀るようになったことがこの水神社の始まりと伝えられています。潤井川の治水や灌漑を司る神としてこの地域を見守ってきました。

そ が でら くびあら い ど 曾我寺・首洗い井戸

建久4年（1193）源頼朝が富士山麓で催した富士の巻狩のなか、曾我兄弟が父の仇、工藤祐経を討ち本懐を遂げました。しかし、兄の十郎祐成はその場で処刑され、弟の五郎時致は捕らえられ、鎌倉に護送中、鷹ヶ丘という所で工藤祐経の子、犬房丸に親の仇として討たれました。その亡骸は近くの福泉寺に葬られたとされています。このとき、五郎の首を洗った場所が「首洗い井戸」として現在に伝えられ、葬られたとされる福泉寺が現在の曾我寺であると伝えられています。

そ が はちまんぐう 曾我八幡宮

曾我兄弟の仇討ちから4年後の建久8年（1197）、源頼朝は岡部権頭泰綱に命じ、兄弟の霊を慰めるために曾我宮を造営しました。これを後に、源氏の氏神である八幡宮に合祀し、曾我八幡宮としたと伝えられます。本殿には曾我兄弟の像が祀られています。また、天保12年（1841）に奉納された兄弟を描いた絵馬や縁起（版木）が伝わっており、現在富士市立博物館に展示されています。

あし たか じん じゃ 愛鷹神社

愛鷹山をめぐる地域にのみ分布する神社で、市内には9社あります。文治3年（1187）二本樋の建設に関わった植松信継が愛鷹山頂の愛鷹大明神を勧請した山岳信仰で、人々の郷土愛と団結を願う神として祀られています。

に ほん とい 二本樋

鷹岡伝法用水は、文治2年（1186）にこの地に移り住んだ植松信継が付近の開発を進めるためにつくったと伝えられています。用水を渡すため凡夫川に掛けられた樋は二本に分けられ伝法と厚原に分水しているため、二本樋と呼ばれています。代々用水の管理を任務にしてきた植松家は通称樋代官と呼ばれ、この地域の発展に貢献しました。なお二本樋は本来は木造であり、現在のコンクリート製になったのは、昭和7年のことです。

わ こうみょうじん じゃ 和光明神社

明治政府により神と仏が分離されるまでの長い間、わが国は神仏を同等のものとして祀ってきました。形のない神を具現化したものが仏像であるという考えです。この神社の祭神である和光明神の和光とは、仏や菩薩が人々を救うために、光を和らげた仮の姿で人間界に現れることをいいます。また、これを神格化したものが明神だといわれています。つまり、仏や菩薩を神として祀った神社を和光明神社とい、富士市内にはここの1社しかありません。

くざわきたはちまんじん じゃ 久沢北八幡神社

この地は通称久沢新田と呼ばれ、江戸時代に開墾された場所です。この神社は本村にある久沢八幡宮から分霊したものと伝えられ、かつては八幡穴付近に祀られていたようです。現在は天王社と庚申さんも合祀されています。