

# いきいきウォーキング横浜

in  
戸塚区

## 舞岡公園でのびのび自然観察

### ウォーキングコース

**スタート** ①戸塚スポーツセンター→②子之八幡社→③盛徳禅寺  
→④実方塚→⑤紅葉滝→⑥舞岡公園→⑦舞岡ふるさとの森→  
⑧舞岡八幡宮→**ゴール** 舞岡駅 (横浜市営地下鉄)

コースの総距離は約 5.7 km  
所要時間の目安は  
約 1 時間 20 分 (休憩時間含まず)

### ①戸塚スポーツセンター



3つの体育室と研修室・トレーニング室・弓道場があります。卓球・バドミントン・弓道・トレーニングの個人利用や、いろいろな種目のグループでのご利用ができるほか、10回コースの健康運動教室・スポーツ種目教室や、当日気軽に参加できる教室もご用意しています。運動後シャワーもご利用いただけますので、お気軽に「戸塚スポーツセンター」までお越しください。

### ②子之八幡社



鳥居は1861(万延2)年の造立。1915(大正4)年に八幡社と子之神が合祀されて「子之八幡社」となった。境内には、付近の開発で移設された庚申塔や、地神塔、道祖神碑等がある。

### ③盛徳禅寺



阿波国大守蜂須賀飛騨守隆重の室盛徳院が江戸参府の途中、ここで没したことから「盛徳禅寺」となったという。境内には盛徳院の墓碑と蜂須賀小六の子息の供養塔がある。

### ④実方塚



百人一首でおなじみの平安時代の歌人、藤原実方の供養碑と歌碑がある。一条天皇に仕え、左近中将の時、殿上で藤原行成に乱暴して陸奥守に左遷され奥州へ下向の途中、従者の一人がここで没した。その一族はこの地に住み着き実方姓を名乗り、代々先祖の供養を続けているという。歌碑には「かくとだにえやはいぶきのさしも草さしも知らじな燃ゆる思ひを」の歌が刻まれている。

### ⑤紅葉滝



以前は、水量は乏しいながら樹木に囲まれた滝で、そばのケヤキの木の根元には不動明王が祀られていたが、宅地造成により1985(昭和60)年に人工滝として残された。

### ⑥舞岡公園



昔から残る、谷戸の地形を生かした、舞岡町の南端に位置する面積 30.6ha の総合公園。市民が田植えや稲刈り、自然観察を体験できる公園として整備され、明治初期の古民家を移築、開放している。

### ⑧舞岡八幡宮



昔は当地を「腰村」と呼んでいたが、1302(乾元)年、白旗が空に舞うという奇怪な出来事が起き、舞岡村と呼ぶようになり、石清水八幡宮をこの地に勧請(祭神の分霊を他の地に移して祀ること)したという。1908(明治41)年、村内にあった大六天社、若宮八幡社、御嶽社を合祀して舞岡神社と改めた。1966(昭和41)年以降、旧来の社名「舞岡八幡宮」と改めた。例祭には、湯花神楽が行われる。

### ⑦舞岡ふるさとの森



舞岡川の源流域に広がる、舞岡ふるさと村にある面積約18haの市民の森。ふるさと村は田畑が残る、景観豊かな農業地域を景観保全と地域活性化を目的に市が指定している。



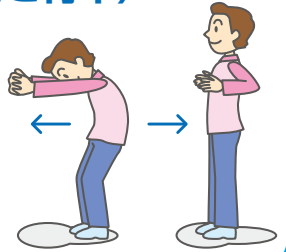
## 体操・ストレッチのやり方

- 呼吸は止めず行います。
- 反動をつけずに、ゆっくりと気持ちの良いところで行います。
- 1つのポーズを10秒～30秒くらい数回行いましょう。

「ウォーキング前」・「途中の休憩」・「終わった後」に行ってください。  
ケガ予防・疲労回復につながります。

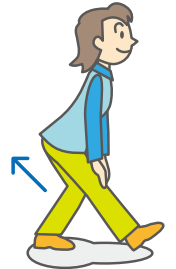
### 呼吸が楽になる体操（胸と背中）

- 足を軽く開きます。
- 両腕を前に伸ばし肩甲骨を左右に離すようにします。
- 次に肘を曲げ腕を後ろに引きます。この時肩甲骨を背骨に近づけます。



### ふともも裏側のストレッチ

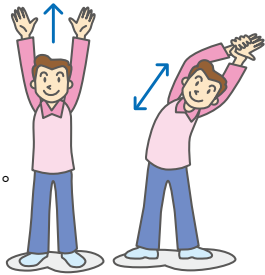
- 右足を一步前に出し、つま先を上へ上げます。
- 両手は右ももに置き、胸を張ったまま上体を前に倒し、ももの裏を伸ばします。
- もも裏に伸びを感じるまで、上体を前に倒します。
- 左右行いましょう。



### 背すじを伸ばす体操（背すじ）

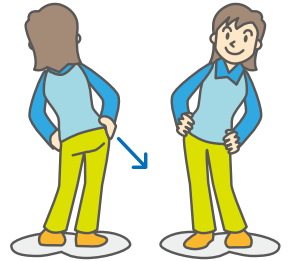
- 足を軽く開きます。
- 次に左手で右手首を握ります。
- 握った手で、身体ごと左に倒していきます。
- 左右行いましょう。

(注) 両足全体が地面から離れずに真横に倒すようにしましょう。



### 歩幅が伸びる体操（おしり）

- 足を軽く開きます。
- 右側のお尻を斜め後ろに突き出しストレッチします。
- 左右行いましょう。



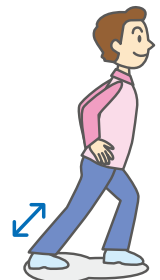
### ふともも（大腿四頭筋）のストレッチ

- 右膝を曲げ、足首または足の甲を右手で握ります。
- かかとをお尻に近づけ、ももの前を伸ばします。
- 手が足に届かない人は、ズボンのすそを持つか、タオルを足の甲に掛けて、タオルを引きます。
- 左右行いましょう。



### ふくらはぎのストレッチ

- 立った状態から右足を一步後ろに下げ、ふくらはぎを伸ばします。
  - ゆっくり行ってください。
  - 左右行いましょう。
- (注) お尻が後ろに突き出ないようにする。



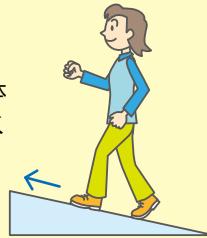
## ウォーキングを始める前の健康チェック

- 食事をして、1時間以上たちましたか？
- お薬を服用している方はお薬を飲みましたか？
- 体温は正常ですか？
- 血圧は正常ですか？  
(最高血圧 180 以上最低血圧 110 以上は絶対に運動しないでください)
- 脈拍を数えましょう
- 足腰など痛いところはありませんか？
- 食後急な運動は避けましょう。
- 水分補給の準備は整っていますか？

### 坂道の歩き方のコツ

#### 上り坂

歩幅を狭くし身体の真下に足を着くようにします。



#### 下り坂

かかとから着地し、おしりと足で体重を支えて歩きます。



### ウォーキングに役立つ18エクササイズ

横浜市内18区のウォーキングマップにそれぞれウォーキングに役立つエクササイズを掲載しています。簡単にできるエクササイズで、より健康的なウォーキングを目指しましょう。

#### ①バランス

バランス力を高めるために片脚立ちをしよう！左右片脚ずつ少し上げます。安定のよいイスや机など、つかまるものがある場所で行いましょう。



一本橋、一足歩き一本橋を歩くようにバランスをとりながら一足ずつ歩きましょう！

