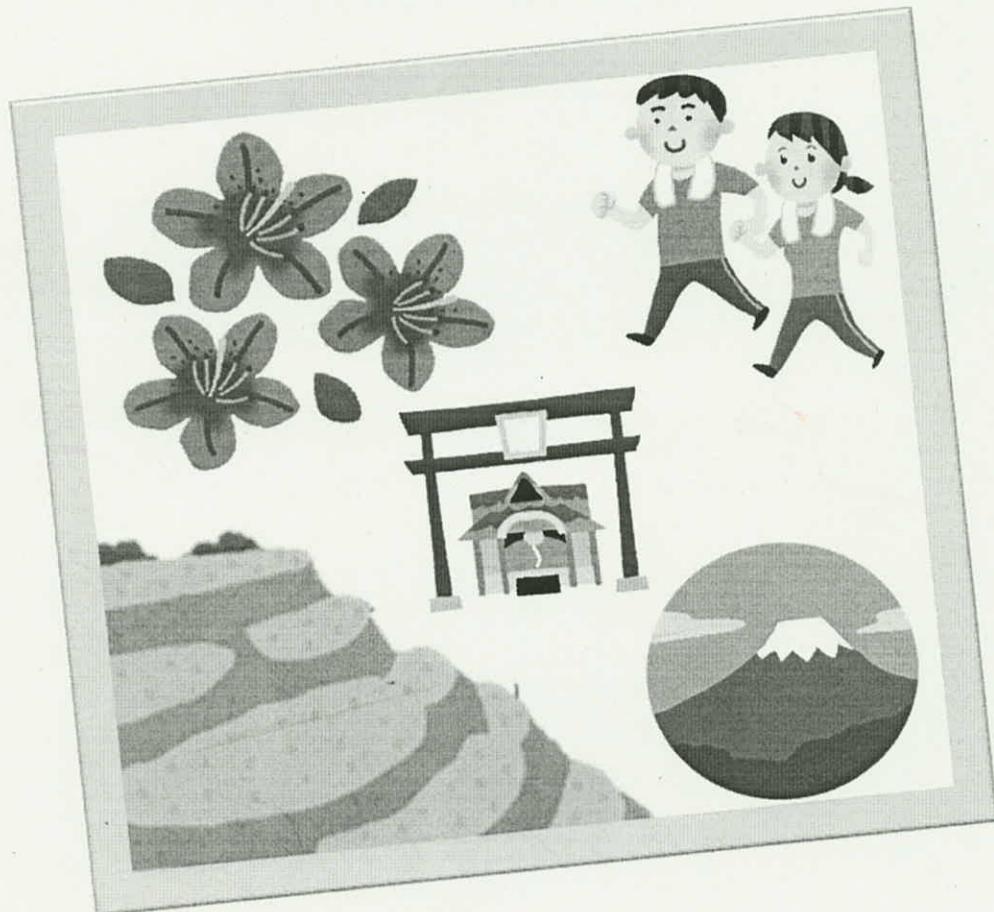


せんぎょう  
善行

みんなが元気な坂のまち

# 健康づくり ウォーキングマップ ふじさわ



健康づくり普及推進団体 健康ふじさわ

藤沢市保健医療財団

藤沢市健康増進課

## \*みんなでからだを動かそう！\*

藤沢市では、平成27年3月に元気ふじさわ健康プラン 藤沢市健康増進計画（第2次）を策定し、すべての人が生涯を通じ、いつまでも住み慣れた地域で、生き生きと暮らし続けられるよう、『健康寿命の延伸と健康格差の縮小』を目指しています。

そのためには、軽体操やウォーキングなど、日常生活の中で意識してからだを動かすことがとても大切です。

平成7年から、市と健康普及員（市民ボランティア）が健康づくりウォーキングマップを作成し、健康づくりウォーキングを普及してきましたが、このたび今までの歴史を大切に、健康づくりウォーキングをさらに広めて、市民の皆さまが安全に楽しくウォーキングに取り組めるよう内容を改訂しました。身近な場所で、藤沢の魅力を発見しながら、仲間やご家族と一緒に歩いてみませんか。

平成28年3月  
藤沢市 健康増進課  
健康ふじさわ

**健康づくりウォーキングを  
安全に 効果的に 実施するために**

# 1 ウォーキングの効果

## 人生を楽しくいきいきと過ごす

体力を高め、日常生活に余裕ができます

- ・好きなことを楽しめる体力の維持
- ・災害時、自力で避難できる体力の維持
- ・疲れにくい身体になる

ウォーキングは、  
いつでもどこでも  
誰でもできる！！

## こころも元気に

- ・脳の活性化による老化防止
- ・ストレス解消、気分すっきり

## 生活習慣病の予防・改善

血行を促進し、全身に働きかけます

- ・肥満の解消・予防
- ・糖尿病や高血圧などの生活習慣病の予防・改善
- ・動脈硬化の予防
- ・足腰を鍛え、骨粗鬆症を予防
- ・肩こり・腰痛・頭痛等をやわらげる
- ・心肺機能を高める

など



## いつでもどこでも からだを動かす +10 プラステン

元気に体を動かすことで、生活習慣病、ロコモ\*、うつ、認知症などのリスクを下げることができます。病気を予防し、いつまでも元気で過ごすために、日常生活の中で、今より10分多くからだを動かすことを意識しましょう。今より10分多く歩くと、毎日1000歩多く歩けます。

\*ロコモ：ロコモティブシンドロームの略。骨や関節の病気、筋力やバランス能力の低下により、転倒・骨折しやすくなり、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる可能性が高いことを指す。

## 2 Let's ウォーキング!!

～やってみよう！続けよう！～

### 準備

- 体調セルフチェック (P.3参照)

- 準備運動 (P.6参照)

- 水分補給

- ・出かける前に水分補給をしましょう。
- ・歩いている最中は、のどが乾く前に少しずつ水分を補給します。目安は15～30分おきの補給です。運動後の水分補給も忘れずに。

### ウォーキング



#### ○体力に自信のない方、時間のない方

- ・まずは、気持ち良く無理のない速さで歩きます。
- ・はじめは、5分でも10分でもOK！「今より多く歩くこと」を心掛けましょう。

#### ○歩くのに慣れてきた方(時々運動している方)

- ・意識して手を振って歩幅を少し広めに、少しはやめに歩きます。
- ・15分以上続けて歩きましょう。

### 休憩

#### ○より効果的に歩きたい方(定期的に運動している方)

- ・「ややきつい」のちょっと手前の強さで歩きます。
- 早足で、少し息がはすみ、少し汗ばむ程度を目指しましょう。
- ・週3日、1回30分以上歩くと、より効果的です。

### ウォーキング

### 終了

- 整理運動

- 体調チェック

- ・歩く前と変わりありませんか

### 楽しみながらウォーキングを続けるために

#### ●歩数計を活用する

自分の歩いた距離や身体活動量を数値で把握でき、歩く目安やウォーキングの記録としても役立つ。



#### ●電車やバスの区間を歩く

見慣れた風景も新鮮で楽しく感じられ、距離の目安にもなりやすい。

#### ●記録をつける

1週間毎でも記録をつけると、より歩くことが楽しくなる。

#### ●目標や計画を立てる

#### ●家族や仲間と一緒に歩く

#### ●歩くコースに変化をつける

#### ●ウォーキング大会などのイベントに参加する

### 3 楽しく安全に歩くために

※治療中の方は  
必ず主治医に  
相談してから始めて下さい。

#### (1) ウォーキングを始める前に

運動は生活習慣病の予防・改善に効果がありますが、あなたの健康状態や体力にあっていなければ健康を害する場合もあります。中高年の方は、医療機関での健康診断等や保健医療センターの健康度・体力度チェックなどメディカルチェックを受け、医師のアドバイスを聞いてから始めましょう。

#### 運動を始める前にセルフチェック

体調がすぐれないとき、いつもと少し違うときはムリをしないことが大切です。運動する前に、必ずセルフチェックリストで体調を確認する習慣を身につけましょう。

	はい	いいえ
1 足腰の痛みが強い		
2 熱がある		
3 体がだるい		
4 吐き気がある・気分が悪い		
5 頭痛やめまいがする		
6 耳鳴りがする		
7 過労気味で体調が悪い		
8 睡眠不足で体調が悪い		
9 食欲がない		
10 二日酔いで体調が悪い		
11 下痢や便秘をして腹痛がある		
12 少し動いただけで息切れや動悸がする		
13 咳やたんが出て、かぜぎみである		
14 胸が痛い		
15 (夏季)熱中症警報が出ている		

出典：厚生労働省 「健康づくりのための身体活動指針2013」（一部改変）

1つでも「はい」があれば、  
今日の運動は止めましょう！

途中で体調の異変を感じたら、迷わず運動をやめましょう。



## (2) 安全に効果的にウォーキングするために

### ○自分の感覚を大切にしましょう

運動は安全に行なうことが第一です。無理なく長く続けられる運動がおすすめです。

ご自身が「楽である」～「ややきつい」と感じる範囲で運動を行いましょう(主観的運動強度)。

健康づくりの運動は、この強さで行いましょう！  
基本はニコニコペースです。

#### 主観的運動強度(RPE)

15	きつい
14	
13	ややきつい
12	
11	楽である
10	
9	かなり楽である

### 【参考】脈拍数が運動の強さの目安になります

脈拍数で歩く速さや運動の強さをチェックします。自分の目標心拍数は、どのくらい？目標心拍を越えない範囲で運動しましょう。

(220-年齢-安静時の脈拍)×0.5~0.6(目標運動強度)+安静時の脈拍

(カルボーネン法)

例：50歳、安静時脈拍数70

$$(220 - 50 - 70) \times 0.5 + 70 = 120$$

※体力に自信のない方は、運動強度0.4で計算してみましょう。

### 脈拍の測り方

人さし指・中指・薬指の3本を親指の付け根にある動脈にあてて測ります。

#### 運動前（安静時）

…15秒間の脈拍数を測って4倍にします。

#### 運動時

…運動直後に立ち止まって、15秒間の脈拍数を測って4倍にし、10拍足します。

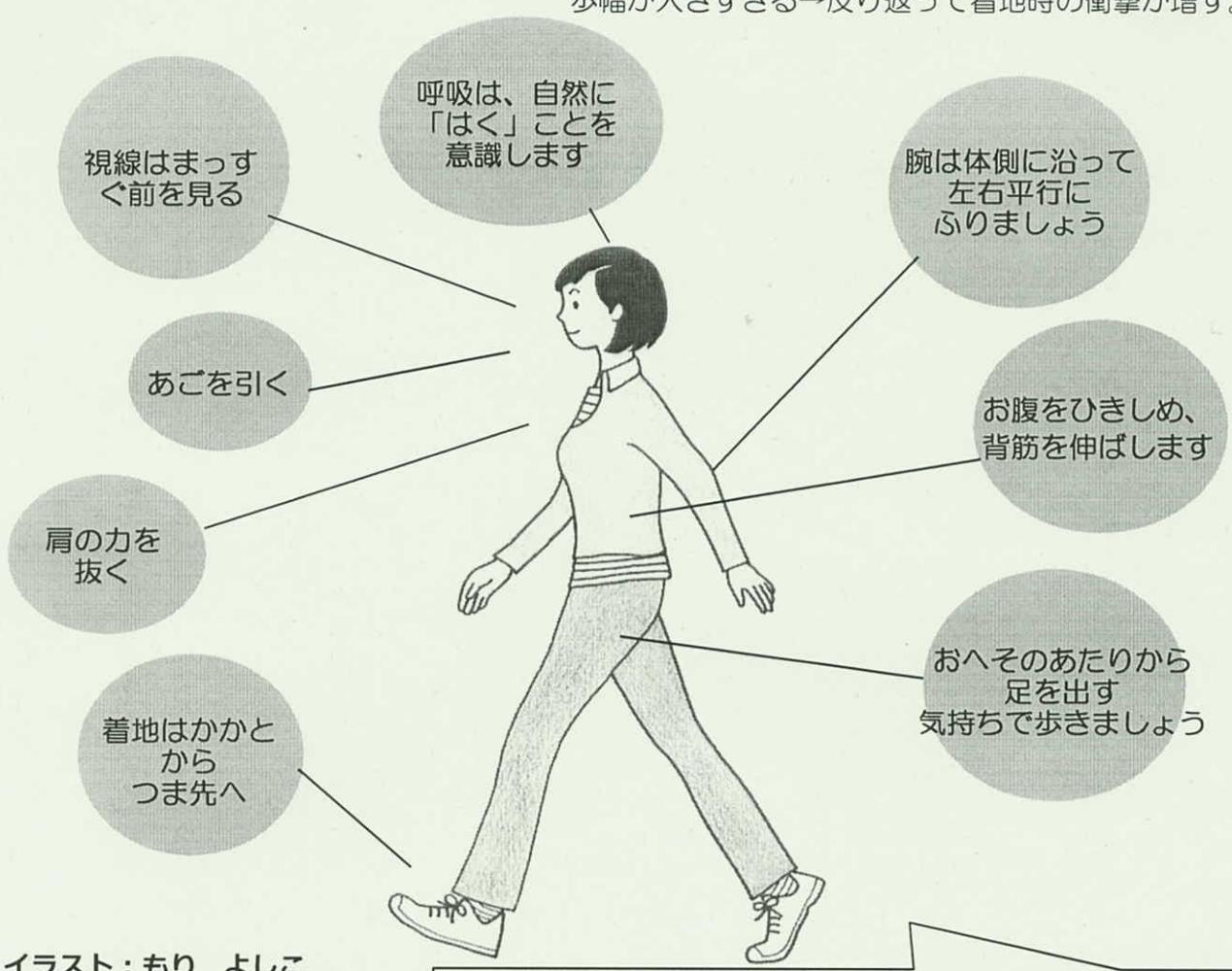
#### 10拍足す理由

運動時の脈拍を測るときには、立ち止まつたことで遅くなった脈拍数を補足するために10拍足します。



### (3)歩き方のポイント

※自分にあった無理のない歩幅をとりましょう。  
歩幅が小さい→前のめりになり、転倒しやすくなる。  
歩幅が大きすぎる→反り返って着地時の衝撃が増す。



イラスト：もり よしこ

#### 《慣れてきた方へ》運動の強さを上げるためのポイント

- 肘を軽く曲げリズミカルにふり、速く歩いてみましょう。
- 歩幅をなるべく広めにしましょう。
- 膝を伸ばして、しっかり踏みだしましょう。

### (4)服装とシューズ

#### ○服装は気候に

#### 合わせましょう

- 動きやすく、通気性・吸湿性のあるウェアを選びましょう。
- 冬は、ウィンドブレーカー・手袋・帽子などで防寒対策を、夏は帽子・日よけの長袖・サングラス等で暑さ対策をするなど、気候に合わせて、必要なものを身につけましょう。



#### ○靴の選び方



- はき心地が良く、吸湿性や通気性がよいもの。
- 底がやや厚く、かかとの衝撃を吸収するクッション性があるもの。
- かかとに合わせてはいたとき、つま先に1cm程度の余裕があり、足の指を広げられるもの。
- すべらないもの。



#### ○両手が空くようにしましょう

荷物はウエストバッグ・リュックなどに入れましょう。

#### ○水分を持参しましょう

水分は、カフェインや糖分のない麦茶や水などにし、こまめに飲むように心がけましょう。

## 4 ウォーミングアップとクールダウン(準備体操・整理体操)

運動前にきちんと準備体操をすることで、けがを予防することができます。また運動後には整理体操を行い、疲れを残さないようにします。

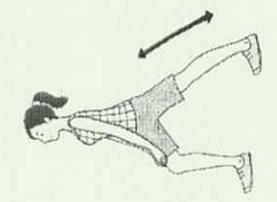
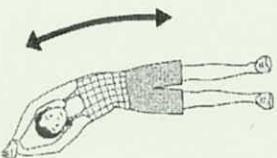
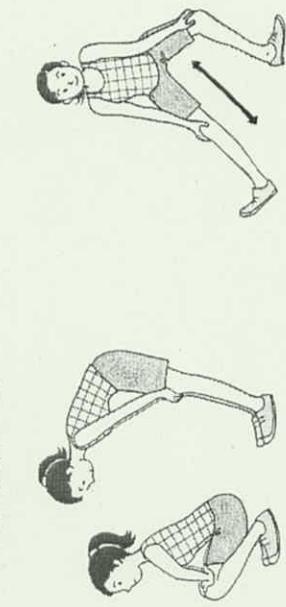
### ①膝の屈伸・膝まわし

### ②伸脚

### ③上体の前後屈

### ④体側

### ⑤アキレス腱



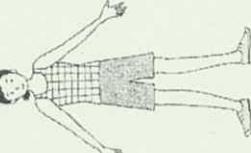
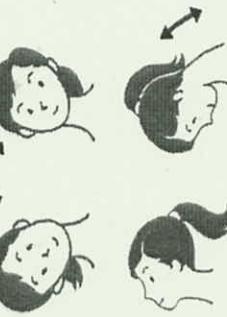
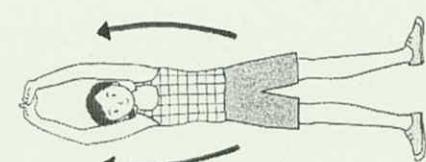
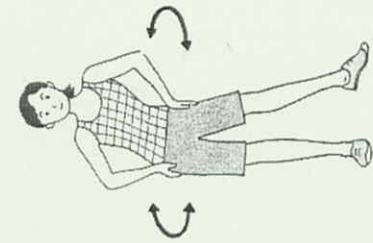
### ⑥腰まわし

### ⑦背伸びびの運動

### ⑧手首・足首の回旋

### ⑨首の運動

### ⑩深呼吸



### 《ポイント》

- ①呼吸は止めないようにします。
- ②20~30秒程度、ゆっくり伸ばしましょう。
- ③筋が十分に伸びている感覚を意識しましょう。
- ④反動をつけたり押さえつけたりしないようにしましょう。

イラスト：もり よしこ



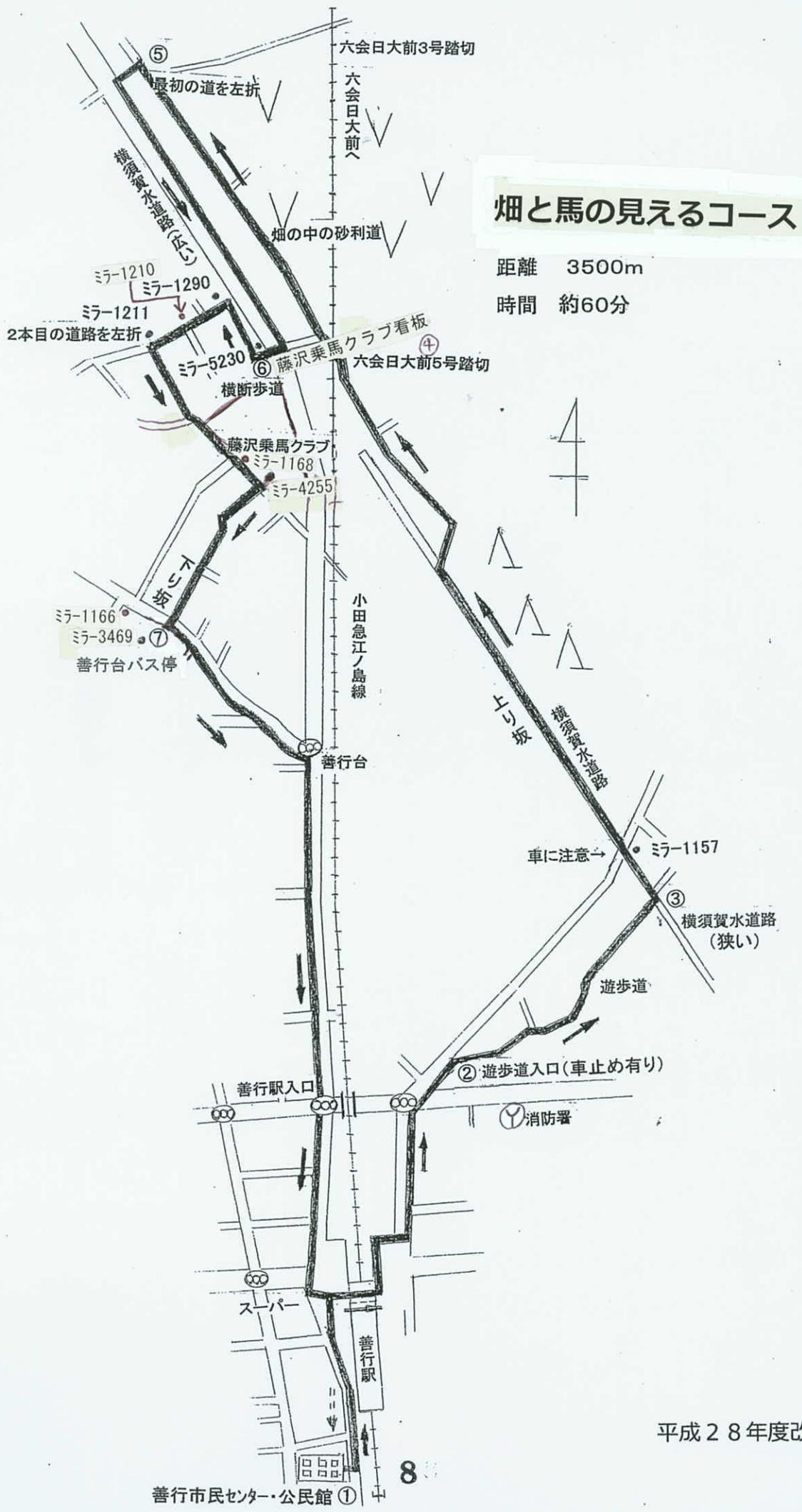
## 善行地区

# 続けて歩いて 健康づくりマップ 一覧表

コース名					距離	時間	コースの特徴
1	畠と馬の見えるコース		3500m	約60分			善行駅北側を歩くコース 初心者向き
2	白旗神社コース		4100m	約70分			公園めぐりや 寺社めぐりにいかが
3	善行立石コース		4000m	約65分			横須賀水道路を下って 境川沿いを歩くコース
4	グリーンコース		5000m	約80分			復元した棚田もあり 昔を偲ばせる 緑豊かなコース
5	引地川親水公園コース		6000m	約100分			七曲坂の林を通り抜け 親水公園内を歩くコース 坂が多いため、健脚な方に おすすめ

※所要時間は、分速70m（成人の一般的歩行速度）で歩いた場合です。

※地図・説明文内の「ミラー」とは、カーブミラー・道路反射鏡を示します。



平成28年度改訂

## 畑と馬の見えるコース

距離 3500m  
時間 約60分

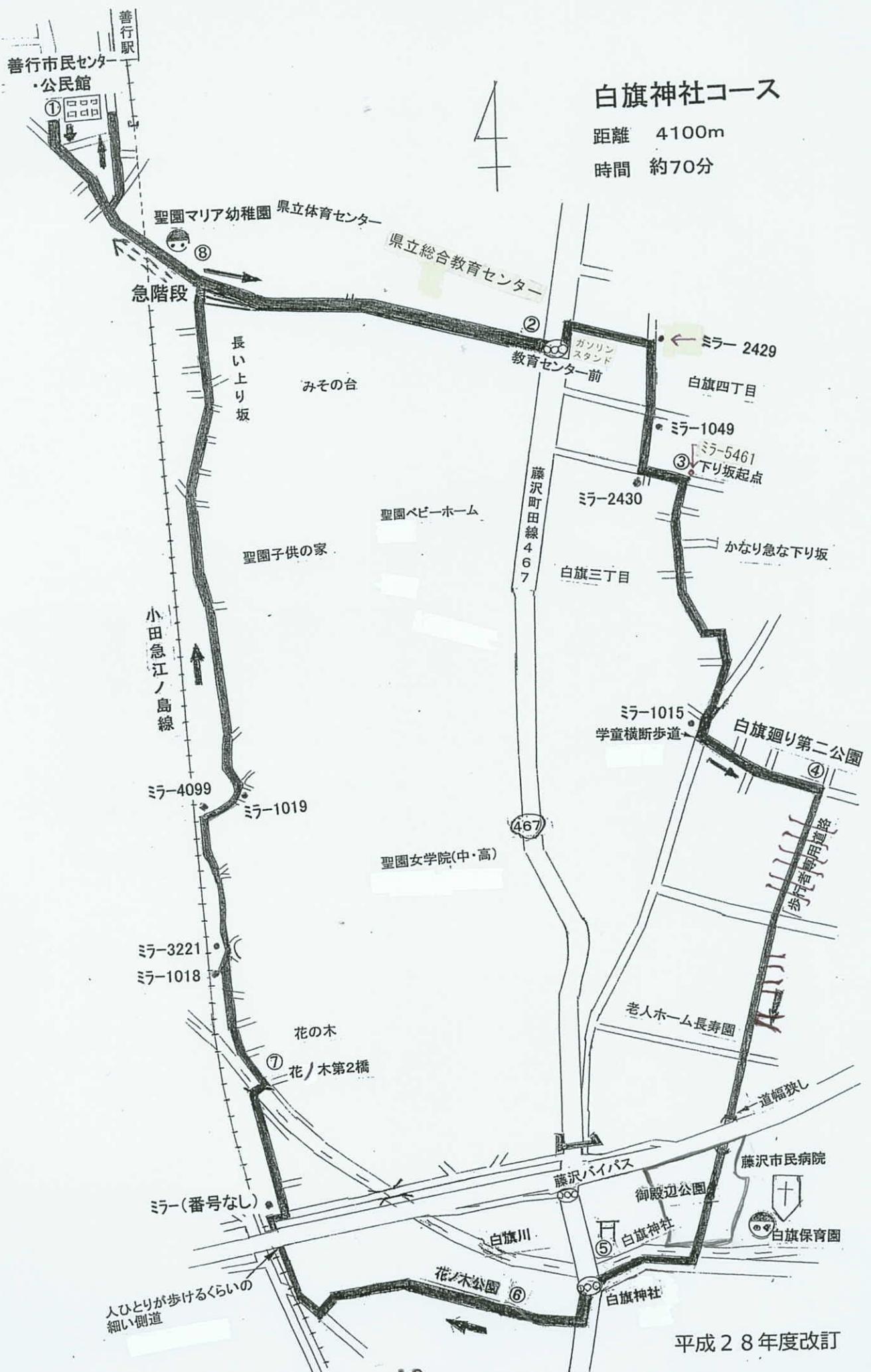
善行駅北側を歩くコース 初心者向き

- |                    |   |
|--------------------|---|
| ① 善行市民センター<br>・公民館 | 小田急善行駅西口下車徒歩3分<br>センター裏口から左へ。坂を下り駅の中を通り抜ける。   |
| 480m               |   |
| ② 遊歩道入口            | 駅を抜け左に。信号を渡り遊歩道へ(車止め有り)。<br>道なりに進むと横須賀水道路にぶつかる(狭い)。   |
| 280m               | 760m  |
| ③ 横須賀水道路           | 左折し、ミラー1157のある十字路直進する(車に注意)。<br>雑木林を右に見て、やや長めの上り坂を進む。   |
| 620m               | 1380m   |
| ④ 六会日大前5号踏切        | 雑木林が切れる所を右折し農道を進む(直進は行き止り)。<br>六会日大前5号踏切を渡り、畑の中の砂利道を行く。<br>(ビニールハウスの直売所有り)。                               |
| 360m               | 1740m   |
| ⑤ 最初の道を左折          | 最初の道を左折(右に行くと踏切)。広い横須賀水道路に<br>ぶつかり左へ。斜め左に乗馬クラブの看板を見て横断歩道<br>を渡る。  |
| 320m               | 2060m   |
| ⑥ 藤沢乗馬クラブ<br>看板前   | 右折(ミラー5230有り)し、横須賀水道路より一本中の住宅街<br>を進み次の角を左折。ミラー1290,1210を直進。<br>住宅街を抜け2本目の道を左折(ミラー1211有り)。<br>乗馬クラブの前を行く。 |
| 530m               | 2590m   |
| ⑦ 善行台バス停           | ミラー4255のある角を右折、坂を下り左折(ミラー3469有り)。<br>善行台信号を右折し、市民センター・公民館へ。   |
| 910m               | 3500m   |
| ① 善行市民センター<br>・公民館 | ゴール   |

## 白旗神社コース

距離 4100m

時間 約70分



## 白旗神社コース

距離 4100m

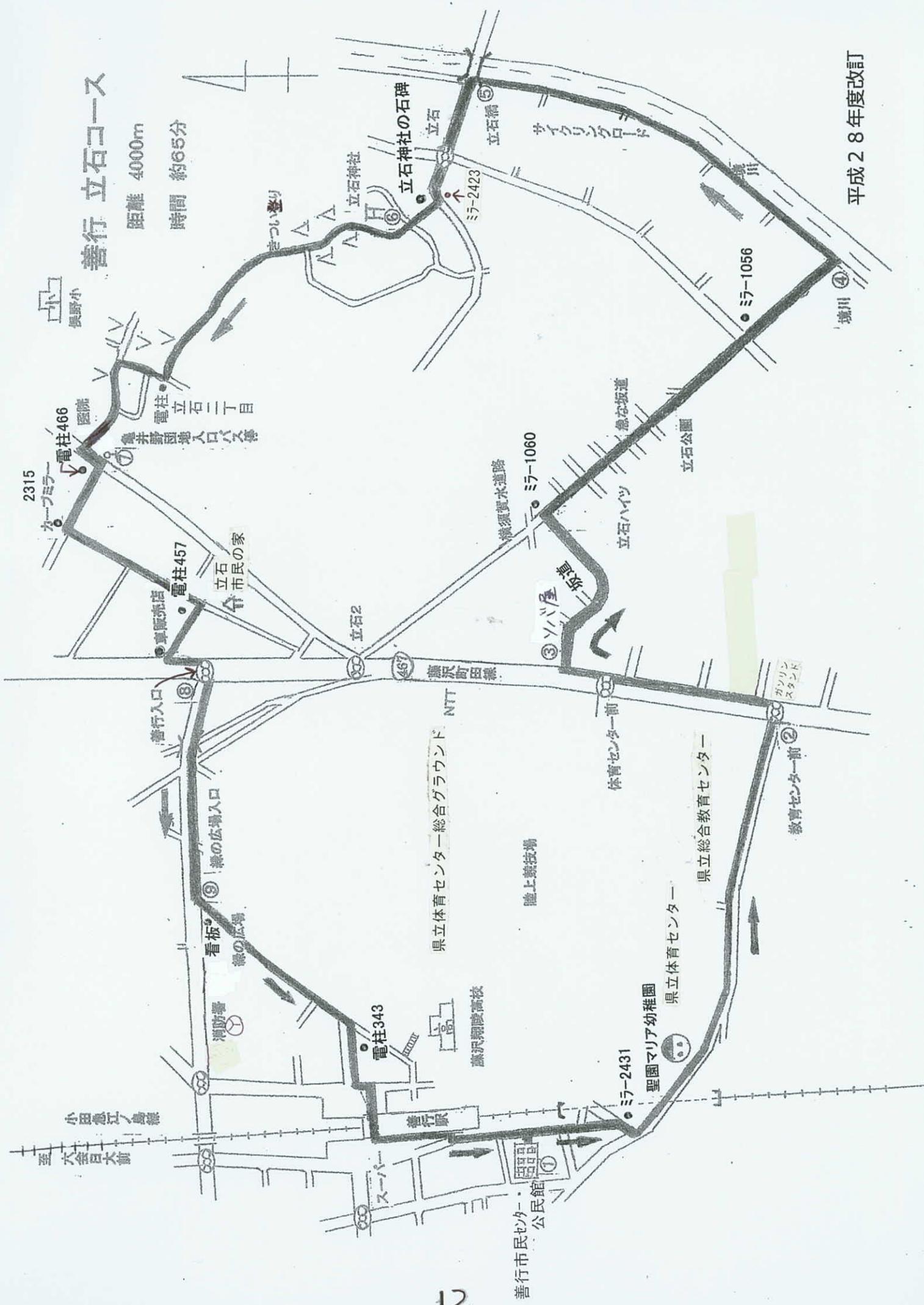
時間 約70分

公園めぐりや寺社めぐりにいかが

- ① 善行市民センター  
・公民館
- 660m
- 660m
- センター正門を左に。  
幼稚園までは歩道がないので、注意して進む。
- ② 教育センター前
- 310m
- 信号を渡り、ガソリンスタンドの横を右折。T字路（ミラー2429有）  
を右折し、ミラー2430のある道に出たら左折。
- ③ 下り坂起点
- 410m
- 970m
- かなり急な下り坂の住宅街を進む。途中から海の方まで見える。  
ミラー1015のそばの学童横断歩道を渡る。しばらく進むと左に  
白旗廻り第二公園（水、ベンチ有り）がある。
- ④ 白旗廻り第二公園
- 700m
- 1380m
- 歩行者専用道路を進む。（道路が狭いので注意して進む）。  
藤沢バイパスの下をくぐると御殿辺公園（水、ベンチ有り）  
の芝生の緑が目に。
- ⑤ 白旗神社
- 420m
- 2500m
- 白旗神社の前を通って信号を渡り左折、すぐの角を右折する。  
しばらく進むと右側が花ノ木公園。
- ⑥ 花ノ木公園
- 250m
- 2750m
- 花ノ木公園を右に見て進み、ぶつかった道路を右折し、線路脇の  
細い道を進む（ひとりがようやく通れる程度の所も有り）。
- ⑦ 花ノ木第二橋
- 960m
- 3710m
- 橋を渡り、左折。線路沿いの細い道を進む。途中、ミラー1018.  
3221.4099.1019を目標にルートを外れないよう注意。線路  
沿いの道を過ぎると聖園マリア幼稚園付近まで長～い上り坂。  
直進し、幼稚園手前の急階段を上がる（迂回する場合は右折）。
- ⑧ 聖園マリア幼稚園
- 390m
- 4100m
- 昼間は元気な声が聞こえる幼稚園の所を左に。線路を下に、  
すぐの所を右折、市民センター・公民館の裏口へ。
- ① 善行市民センター  
・公民館
- ゴール

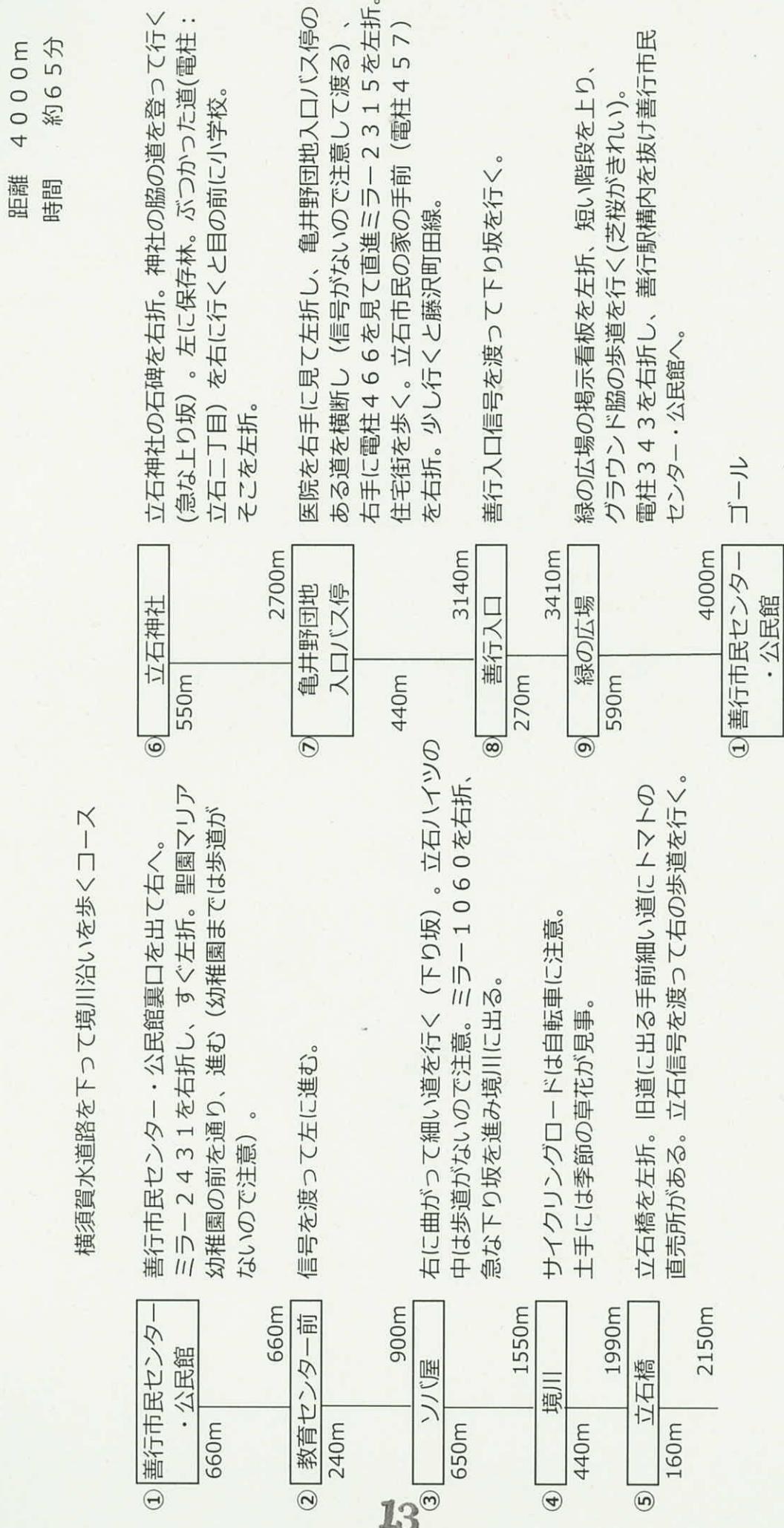
立石コース  
善行

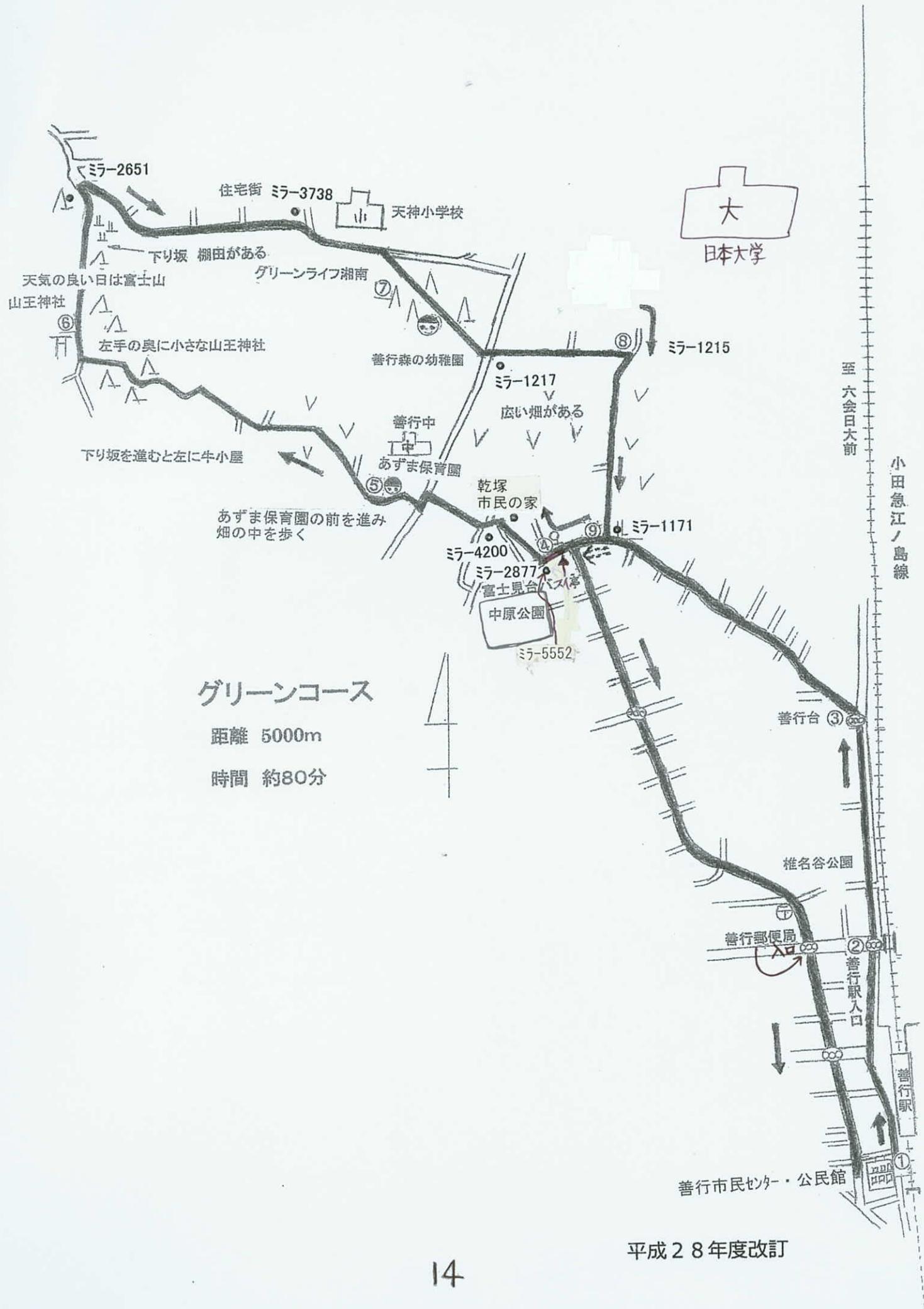
距離 4000m  
時間 約65分



## 善行立石コース

横須賀水道路を下つて境川沿いを歩くコース





## グリーンコース

距離 500m  
時間 約80分

復元した棚田もあり昔を偲ばせる緑豊かなコース

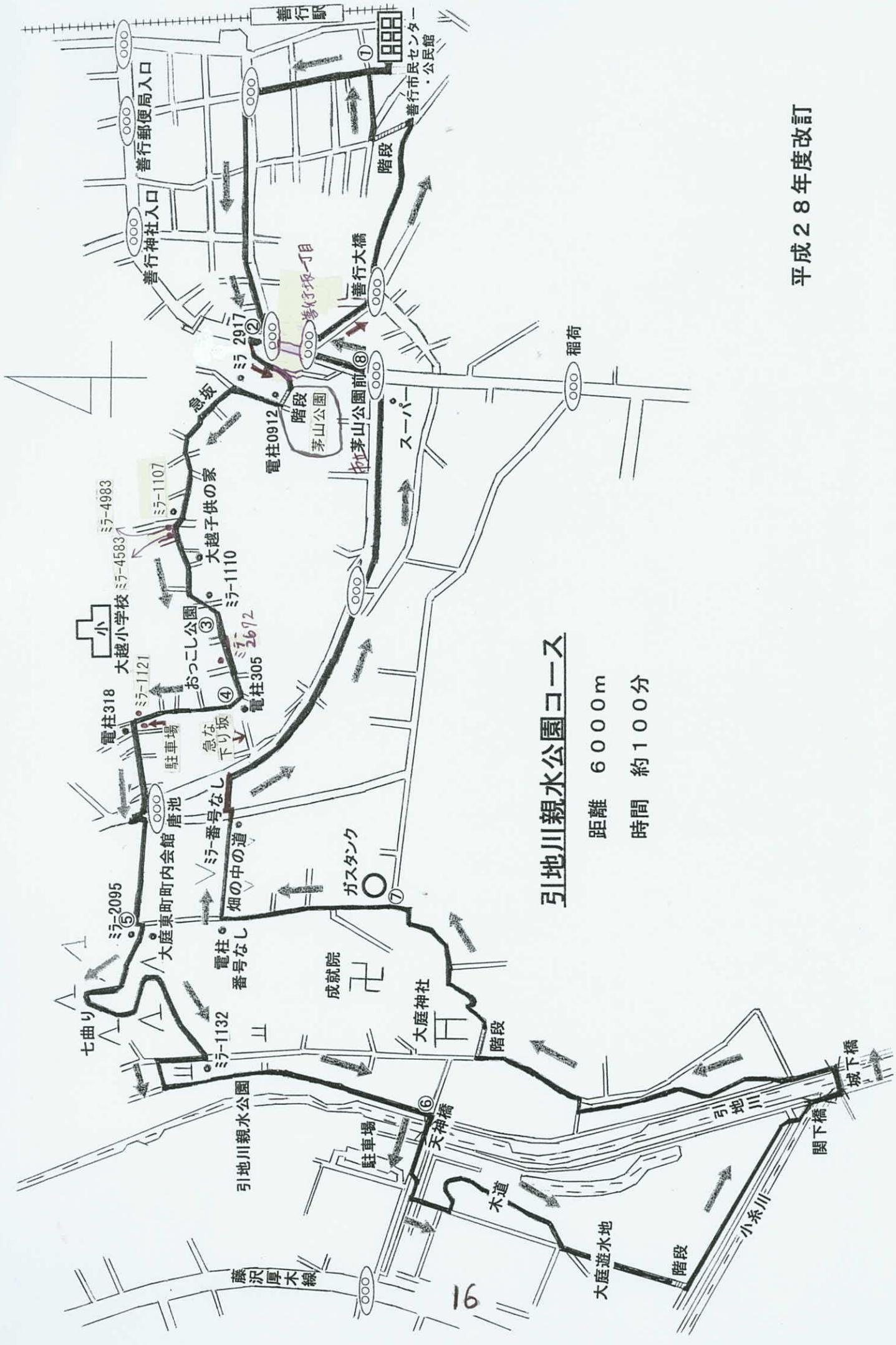
- ① 善行市民センター・公民館 善行市民センター・公民館裏口を出て左折、坂を下る。  
善行駅を過ぎ善行駅入口信号を渡る。  
350m 350m
- ② 善行駅入口 信号を渡り、真直ぐ進む。  
330m 680m
- ③ 善行台 信号を左折、左の歩道のゆるい上り坂を道なりに歩く。  
620m 1300m
- ④ 富士見台バス停 富士見台バス停を過ぎ、ミラー5552,2877を左に見て、  
右折し、細い道を上り、乾塚市民の家の前を通り、  
ミラー4200を右折する。  
450m 1750m
- ⑤ あずま保育園 道路を渡り、あずま保育園の横を歩き、下り坂を行く。  
畠の中の道を進み、雑木林の起伏のある道を行く。  
牛小屋を左に見て交差した道を右折する。  
450m 2200m
- ⑥ 山王神社 左に山王神社(裏側)を見て進む。天気の良い日は富士山が見える。  
途中、復元された棚田が右手に広がる。(石川丸山谷戸)  
ホタルの時期は観賞も出来る。  
ミラー2651を右折する(途中まで歩道無し)  
650m 2850m
- ⑦ グリーンライフ湘南 天神小学校を左に見て右折、グリーンライフ湘南の横を通り  
善行森の幼稚園の前を抜けて道路を渡り、道なりに進む。  
570m 3420m
- ⑧ ミラーNo.1215 ミラー1215を右折し、道なりに歩く。  
ぶつかった道路を右折する。(左にミラー1171有り)  
280m 3700m
- ⑨ 富士見台バス停 少し進み左折する(横断歩道無し)。道なりに歩く。途中、右に  
中原公園、更に道なりに進み、右に善行郵便局を経て善行市民  
センター・公民館へ。  
1300m 5000m
- ① 善行市民センター・公民館 ゴール

平成28年度改訂

## 弓地川親水公園コース

距離 6000m

時間 約100分



## 引地川親水公園コース

		距離 6000m 時間 約100分
	七曲坂の林を通り抜け親水公園内を歩くコース 坂が多いため、健脚な方におすすめ	
①	善行市民センター・公民館	
	570m	
②	信号	
	540m	
17		570m
③	おっこし公園	
	1110m	
④	電柱305	
	120m	
⑤	七曲入口	
	880m	
⑥	親水公園 天神橋	
	1750m	
⑦	ガスタンク	
	970m	
⑧	市立茅山公園 前信号	
	710m	
①	善行市民センター ・公民館	
	2570m	
	6000m	

## 善行地区ウォーキングのみどころ

善行（地名の由来） 善行地区は、大正時代まで「善行寺村」と呼ばれていた。善行寺（市民センターの南西・善行公園付近）という昔あったお寺が地名の由来になったといわれている。

善行寺 「善行寺」は現在のところ、詳しい文献も残っておらず、「幻の寺」といわれている。善行市民センターに近い善行公園辺りの桑畠の中から、大正 12 年頃、寺跡の遺物とみられる「台石」が発掘された。また、近くから寺の梵鐘の龍頭が出てきたそうで、「釣鐘谷」と呼ぶ谷戸や、「寮の上」「仏坂」など寺に関係する名前が残っている。

神奈川県立体育センター 陸上競技場、球技場・補助競技場、プール（屋内、屋外）、テニスコート、体育館、スポーツアリーナなどを備えた総合運動施設。平成 28 年度より、平成 32 年 3 月を目途に、改修工事をおこなっている。

グリーンハウス(県立体育センター内) 藤沢カントリー倶楽部のクラブハウスとして昭和 7 年に完成。設計は帝国ホテルの旧館を手掛けた E・ライトの助手、米人建築家レイモンド氏によるもの。

白旗神社 創立年代不詳、相模の国一ノ宮寒川神社を勧請。祭神・寒川比古命、源義経公。

立石神社 立石の鎮守で大山祇<sup>おおやまづみのみこと</sup>命を祀り、立石神社と呼ばれているが、古くは「山神宮」とも呼ばれていた。社の左側に丹沢の大山から運ばれてきたと伝えられる卵形の石があり、立石の地名になったとも言われている。

横須賀水道路 別名「海軍道路」と呼ばれ、横須賀海軍工廠の水源確保のために、中津川の半原から横須賀逸見までの約 51km の水道路を造った。境川を越えて立石から乾塚に抜け、石川日大方面に通っている。

引地川親水公園 引地川親水公園は、良好な水辺空間の形成を図るために、「ふるさとの川モデル事業」として河川改修工事と一緒に整備されたもの。湿性植物園や藤棚、ツツジの丘、桜並木などがある。また、河川区域内には緩やかな芝生の護岸や、親水広場、水と石の広場など、水と直に接することができる施設もある。

大庭神社 祭神 神皇產靈神、配祀神菅原道真公、大庭三郎景親公。大庭稻荷両村の鎮守、天神社とも呼ばれる。延喜式内の古社だが現在地とは別の場所にあった。

### 参考資料：

- ・藤沢市文書館発行「わがまちのあゆみ」（昭和 59 年 10 月発行）
- ・藤沢市教育委員会発行「藤沢市文化財ハイキングコース」（平成 12 年 3 月発行）
- ・まるごと善行運営委員会発行「善行大好き ふるさと発見! マップ」（平成 23 年 3 月発行）
- ・ぜんぎょうを知ろう！ ふるさと再発見編集委員会、善行市民センター発行  
「ぜんぎょうを知ろう！ ふるさと再発見～善行の古道を歩いて名跡を訪ねる～」（平成 26 年 3 月発行）

# 《ウォーキングマップ設置場所》

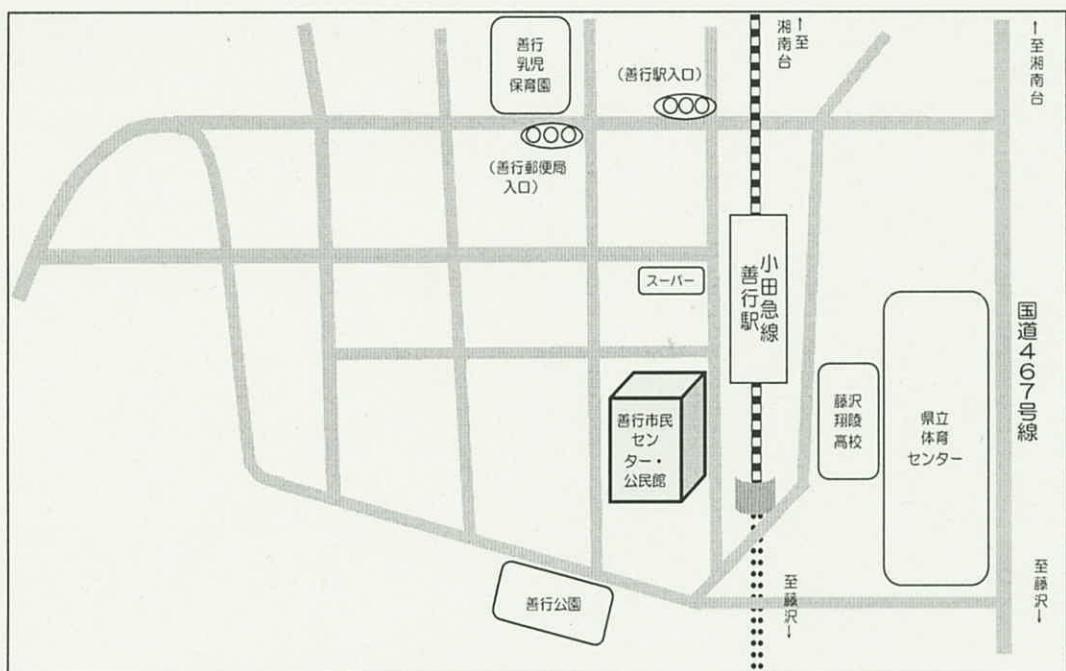
ウォーキングマップは、13地区別に作っています。  
他の地区も歩いてみませんか？



在庫切れの場合、ご容赦ください。  
ご不明な点は、下記にお問い合わせください。  
【藤沢市役所 健康増進課 電話50-8430】

(注)この情報は平成29年3月末の情報です。

案内図



交通案内 ○小田急線善行駅下車西口徒歩3分

### 健康づくりウォーキングマップ ふじさわ

#### 善行編

平成11年度作成  
平成20年度改訂  
平成27年度改訂  
平成28年度改訂

#### 問い合わせ先

◇ 藤沢市保健所 健康増進課

TEL 0466(50)8430(直通)  
FAX 0466(28)2121

☆ ウォーキングマップに記載されている情報と現状が異なる場合があります。  
また事故などによる被害については責任を負えませんので、ご了承ください。