

くげぬま  
松風薫る文化のまち 鵜沼

# 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

藤沢市保健所健康増進課

**\* 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30年3月  
藤沢市保健所健康増進課  
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

## 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

## 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



## 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<sup>\*</sup>、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

### ウォーキング

- ・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。



### ○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」を心がけましょう。

### ○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

### ウォーキング

### ○より効果的に歩きたい方(定期的に運動している方)

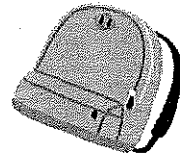
- ・「ややきつい」のちょっと手前の強さで歩きます。
- ・早足で、少し息がはずみ、少し汗ばむ程度を目指しましょう。
- ・週3日、1回30分以上歩くと、より効果的です。

### 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があります。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

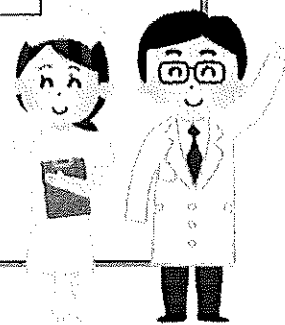
体調がすぐれないとき、いつもと少し違うときは  
ムリをしないことが大切です。運動する前に、必ず  
セルフチェックリストで体調を確認する習慣を身につけましょう。

		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(主観的運動強度)う。

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。

$(220 - \text{年齢} - \text{安静時の脈拍}) \times 0.5 \sim 0.6 (\text{目標運動強度}) + \text{安静時の脈拍}$

(カルボーン法)

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

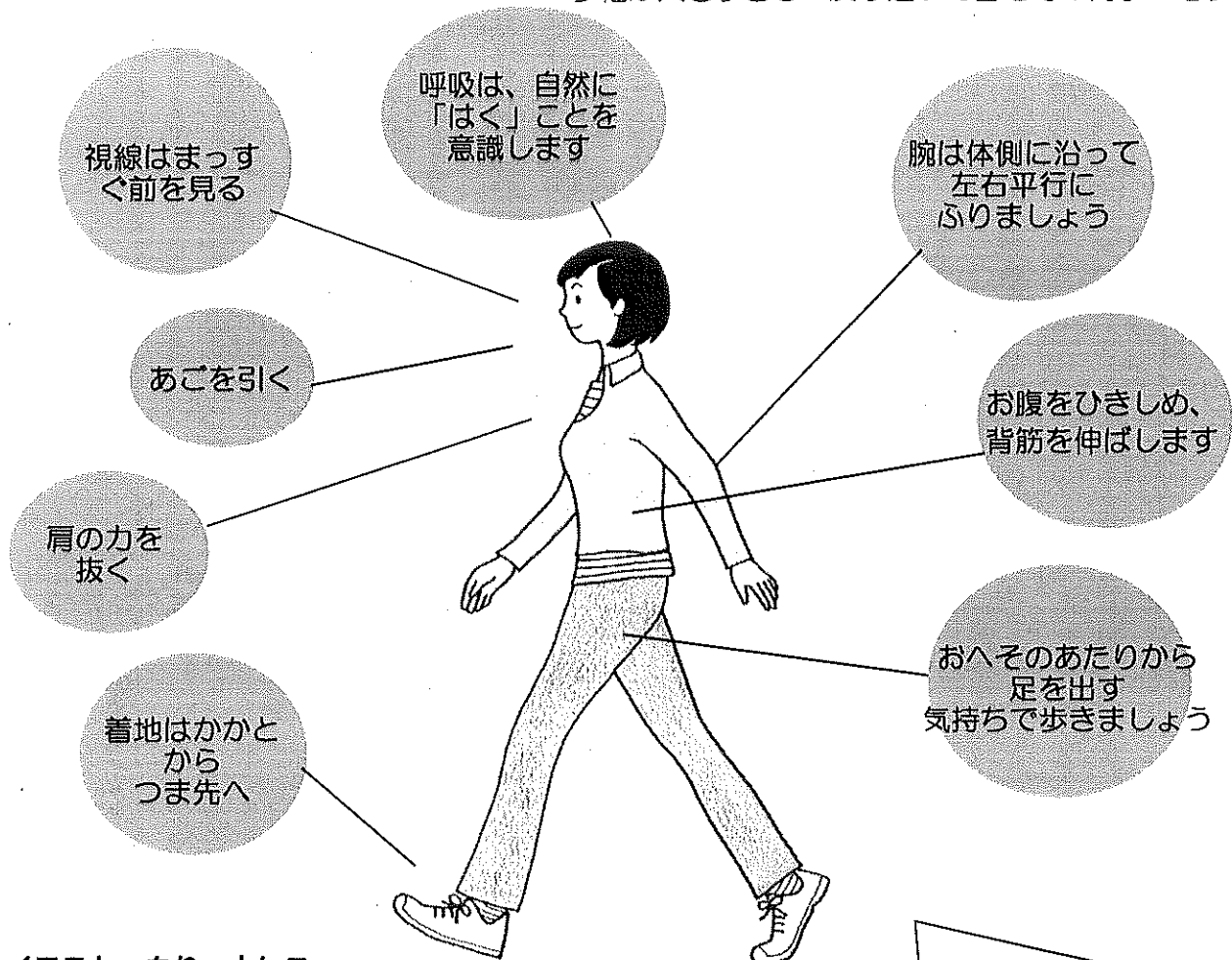
…運動直後に立ち止まって、15秒間の脈拍数を測って4倍にし、10拍足します。

#### 10拍足す理由

運動時の脈拍を測るときには、立ち止まっ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

1. 肘を軽く曲げリズムカルにふり、速く歩いてみましょう。
2. 歩幅をなるべく広めにしましょう。
3. 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てみましょう

- ・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。



#### ○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。



#### ○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

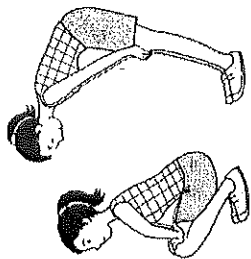
荷物はウエストバッグ・リュックなどに入れましょう。



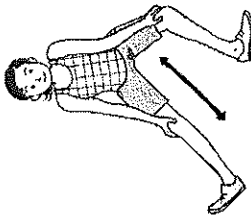
# 4 ウォーミングアップとクールダウン(準備体操・整理体操)

運動前にきちんと準備体操をすることで、けがを予防するとともに、運動による効果を高めることができます。  
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しょう。

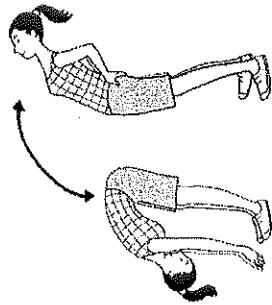
① 膝の屈伸・膝まわし



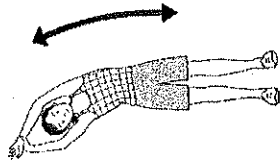
② 伸脚



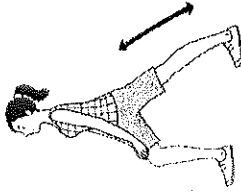
③ 上体の前後屈



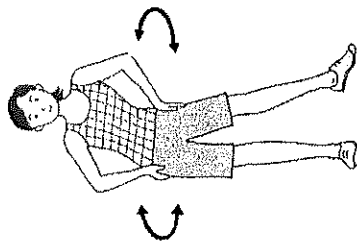
④ 体側



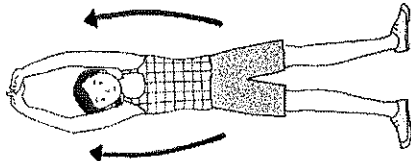
⑤ アキレス腱



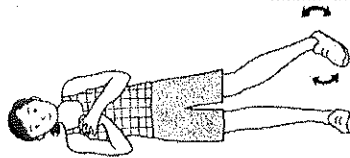
⑥ 腰まわし



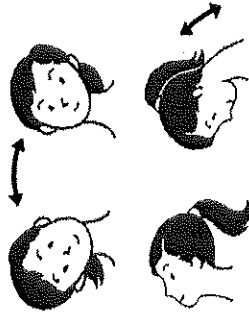
⑦ 背伸びの運動



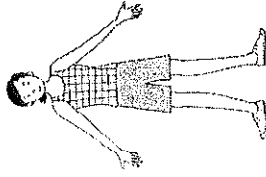
⑧ 手首・足首の回旋



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しょう
- ② 20～30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 反動をつけたり押しさけたりしないようにしましょう

イラスト：もり よしこ



## 鵠沼編

# 続けて歩いて

# 健康づくりマップ

## 一覧表

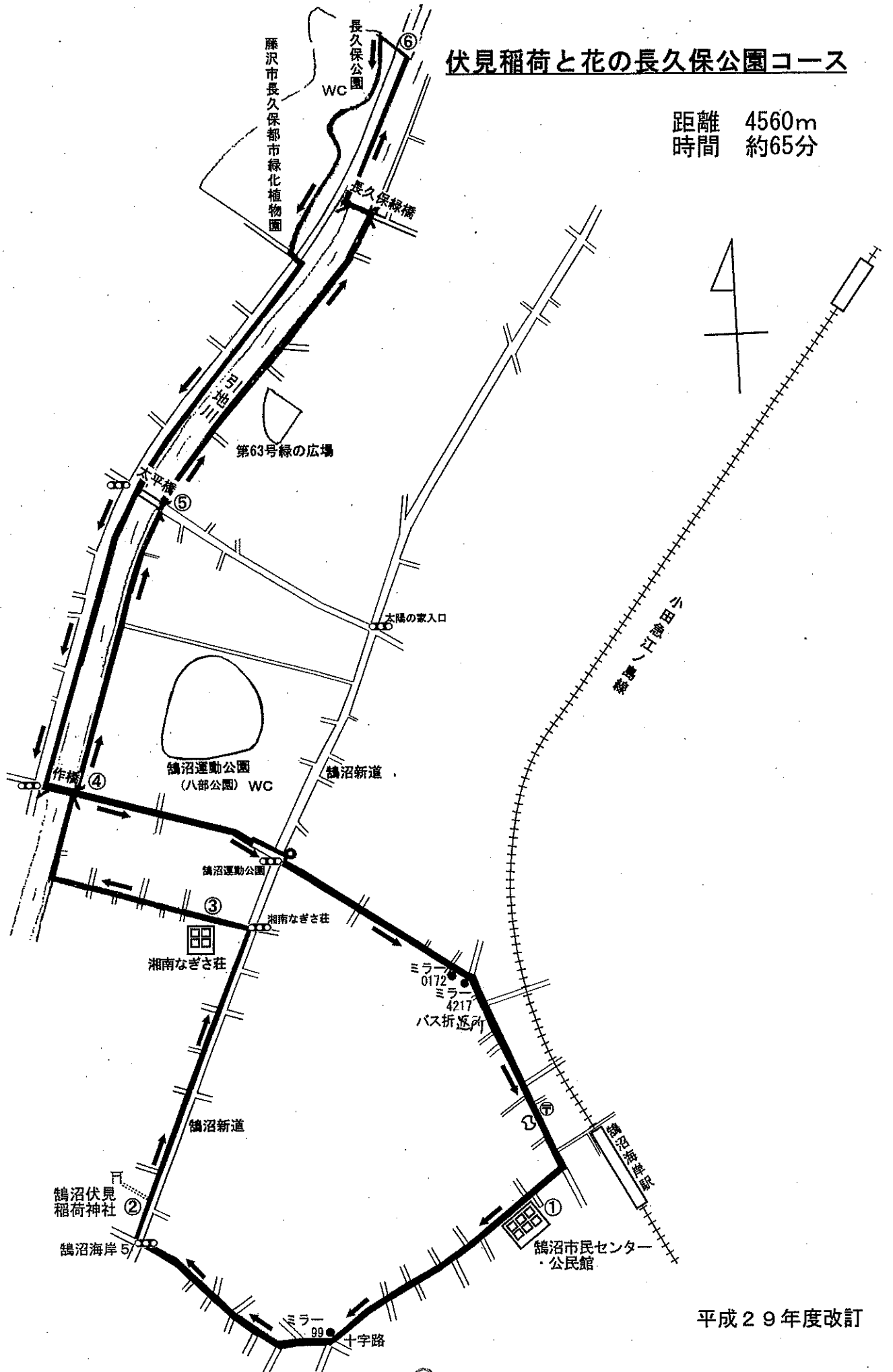
	コース名	距離	時間	コースの特徴
1	鵠沼伏見稲荷と 花の長久保公園コース	4560m	約65分	湘南のお稲荷さん 鵠沼伏見稲荷と 花の長久保公園
2	湘南潮風コース	4340m	約65分	波の音や、潮風を 楽しみながら歩くコース
3	鵠沼歴史めぐりコース	5980m	約90分	多くのお寺があり歴史に 触れることができるコース
4	境川水辺の散策コース	3900m	約60分	夏でも川風が気持ちよい 水辺を、鯉等を見ながら 歩けるコース
5	ハス池と 江ノ電沿線 ぶらりコース	5850m	約90分	地域の人が守るハス池を 見て江ノ電沿線では新旧 車両と出会うぶらりコース

※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。

# 伏見稲荷と花の長久保公園コース

距離 4560m  
時間 約65分



平成29年度改訂

## 伏見稲荷と花の長久保公園コース

距離 4560m

時間 約65分

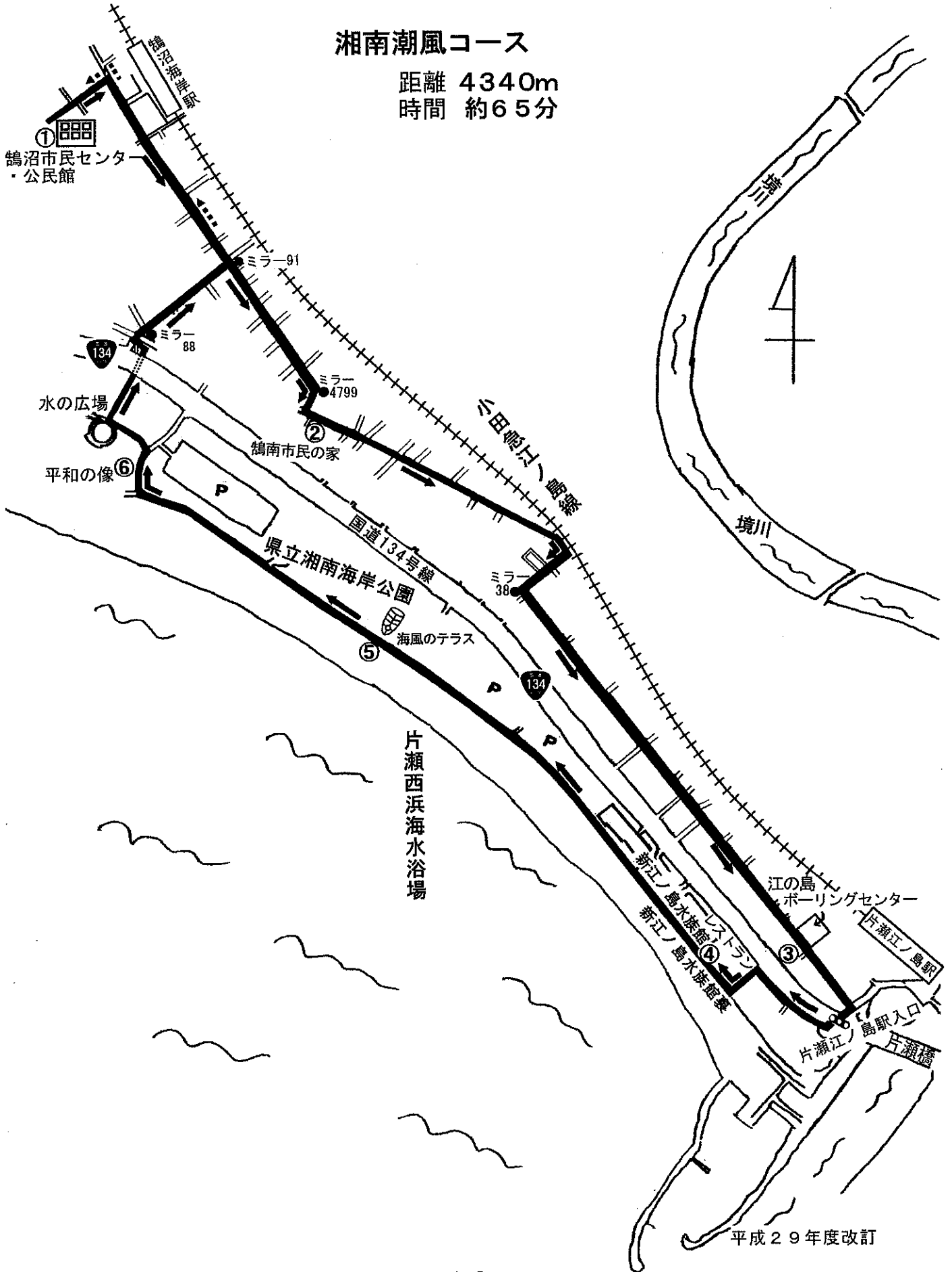
### 湘南のお稲荷さん 鵜沼伏見稲荷神社と花の長久保公園

①	鵜沼市民センター ・公民館	鵜沼市民センター・公民館を左へ出て、道なりに進む。 十字路を右へ。鵜沼海岸5信号の手前は歩道がないので車に注意。 鵜沼海岸5信号を渡り右に行くと鵜沼伏見稲荷神社。
	680m	680m
②	鵜沼伏見稲荷神社	境内には湧水（和貴水）があり紅梅、白梅がきれい。 鵜沼新道を進む。
	420m	1100m
③	湘南なぎさ荘	鵜沼新道の湘南なぎさ荘信号を左折し、引地川に つきあたり、川沿いを右に歩く。
	350m	1450m
④	さくばし 作橋	草花や木が植えられ秋にはコスモスが咲く。 川には鯉や鴨がいる。
	400m	1850m
⑤	太平橋	第63号緑の広場（少年野球場）の脇に行く。 長久保緑橋を渡り長久保公園入口へ。
	710m	2560m
⑥	長久保公園	草花がとてもきれいで、ハーブや植木を買うこともできる。 公園を出て川沿いの遊歩道に行く。※
	900m	3460m
④	さくばし 作橋	作橋を渡り、鵜沼運動公園（通称：八部公園 <sup>はっぺこうえん</sup> ）の脇を通り、 鵜沼新道の地下道を通り道なりに歩く。途中バス折返所や車が多 いので注意。商店街通りを右に。
	1100m	4560m
①	鵜沼市民センター ・公民館	ゴール

※ 長久保公園の開園時間は、午前8時30分～午後5時。  
みどりの相談所(ハーブ見本園等)は、月曜日(祝日の場合火曜日)  
が休園日。

# 湘南潮風コース

距離 4340m  
時間 約65分

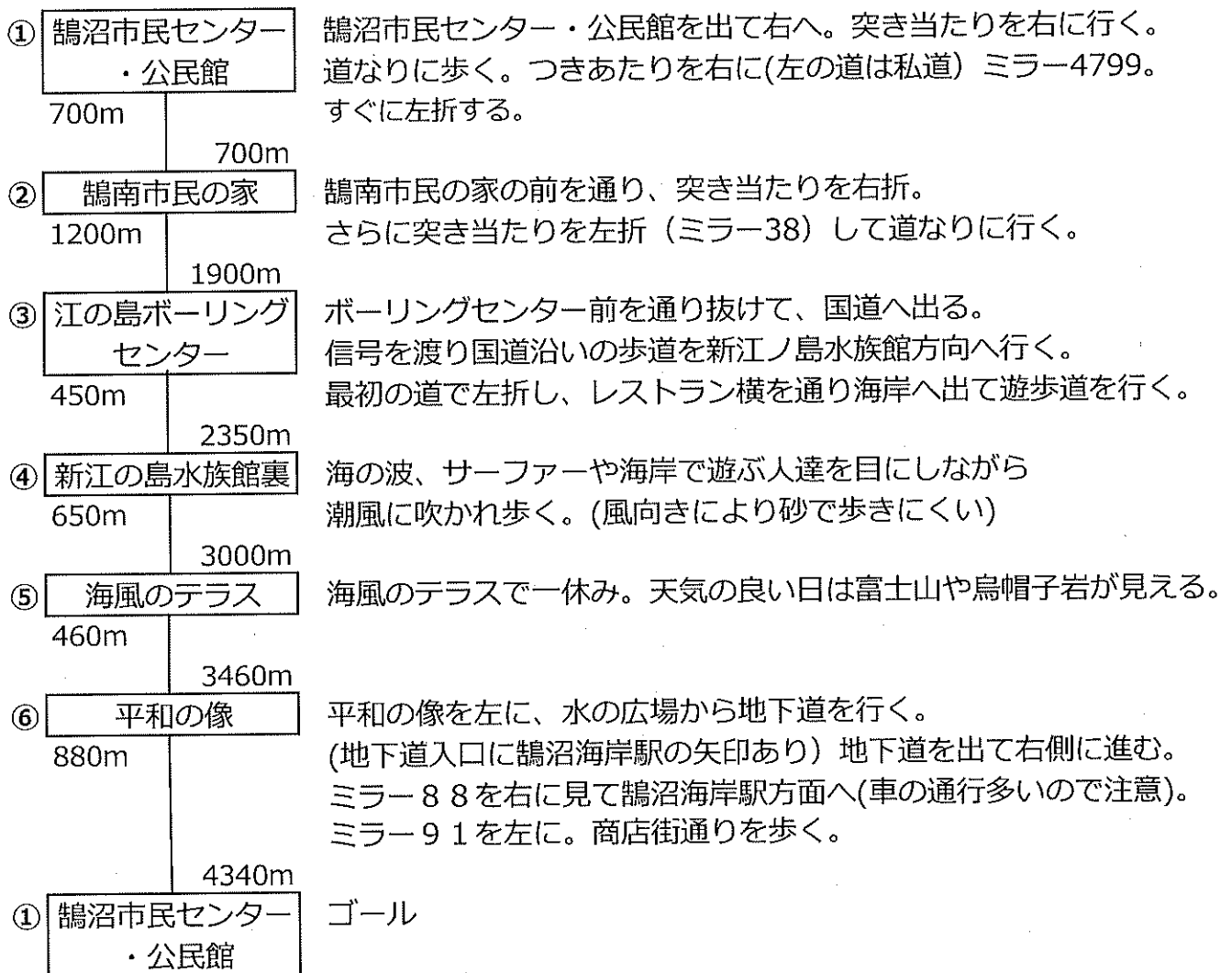


## 湘南潮風コース

距離 4340m

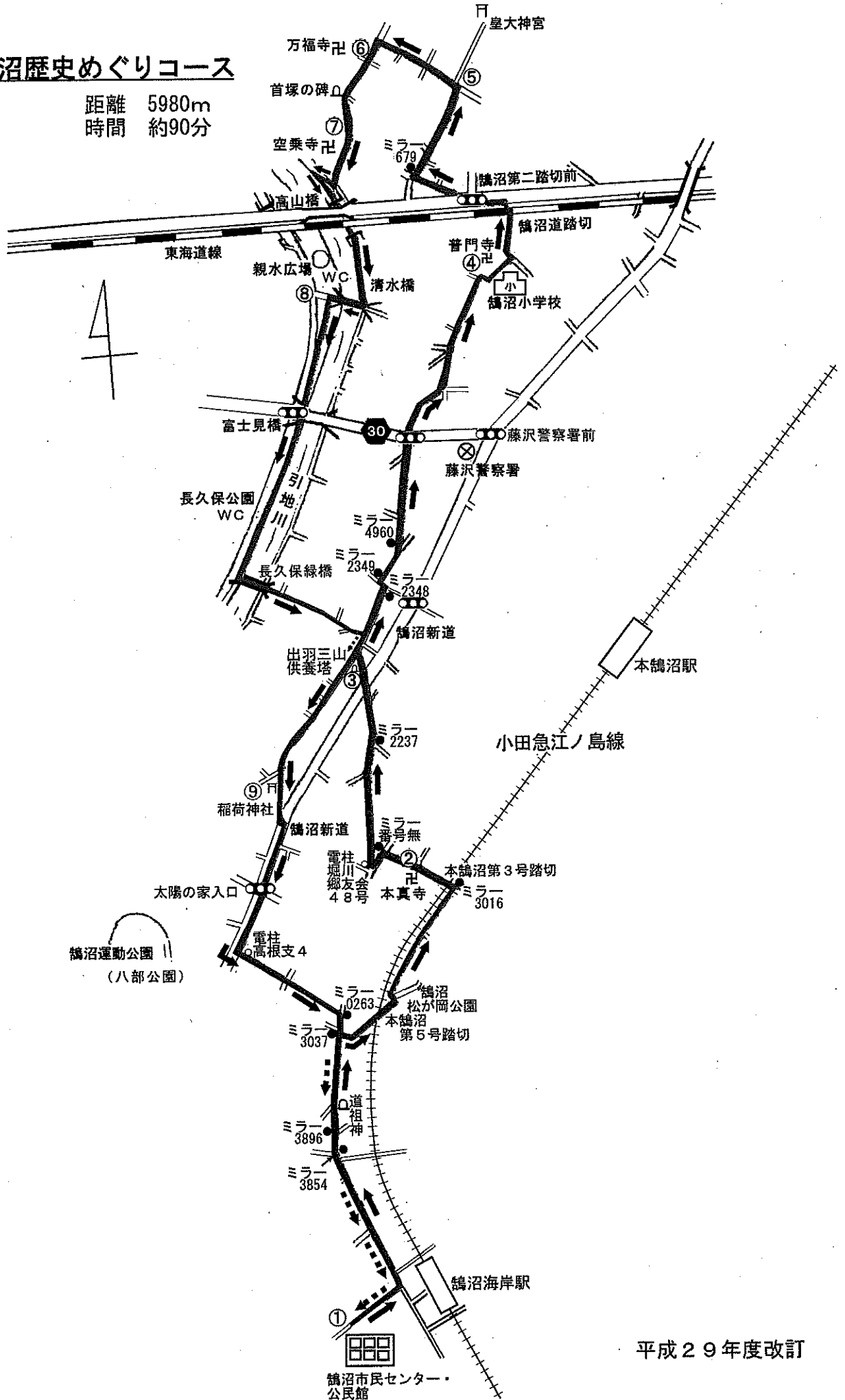
時間 約65分

波の音や、潮風を楽しみながら歩くコース



# 鶴沼歴史めぐりコース

距離 5980m  
時間 約90分



平成29年度改訂



# 鵜沼歴史めぐりコース

距離 5980m

時間 約90分

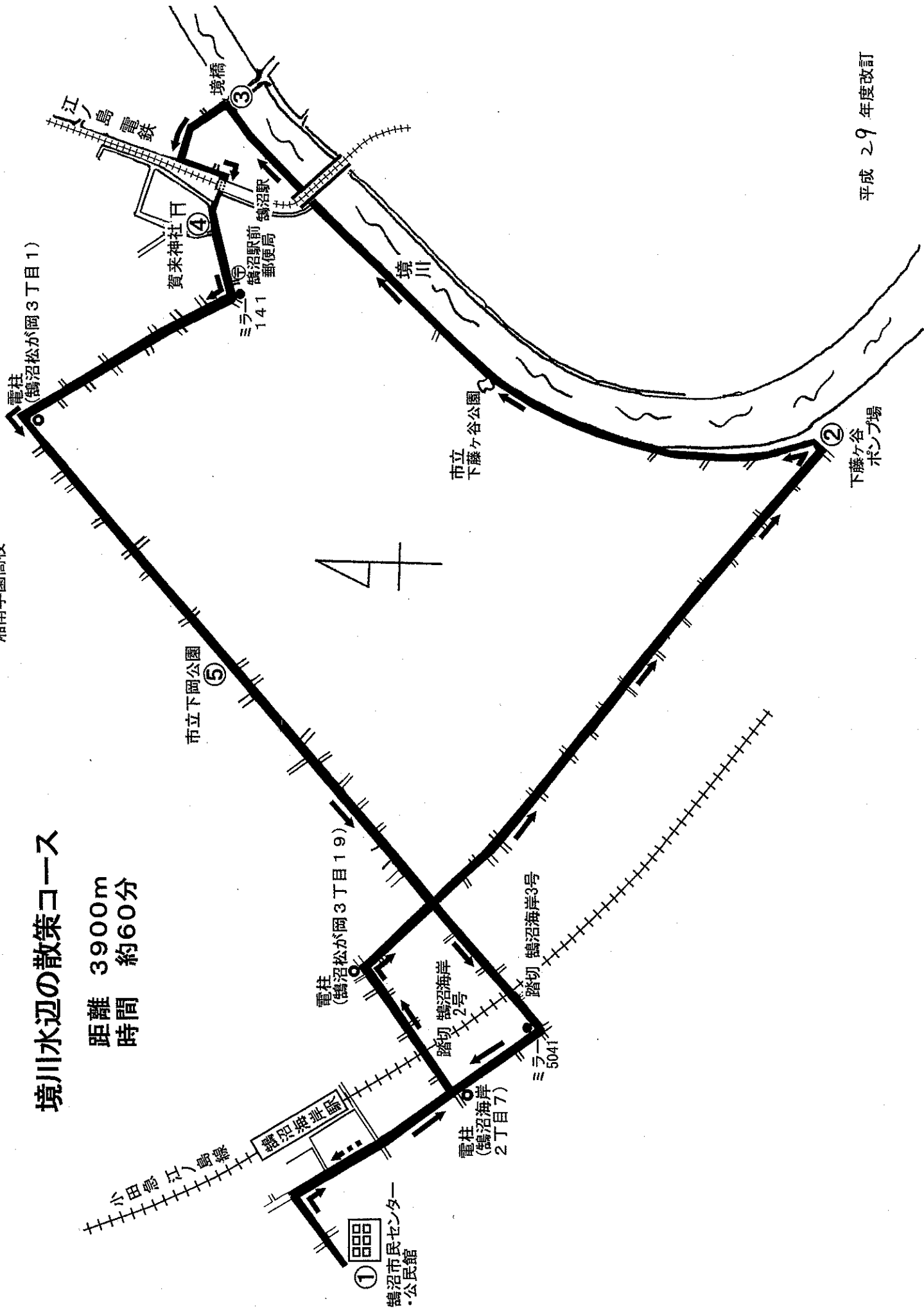
多くのお寺があり歴史に触れることができるコース

- |   |                         |                                                                                               |
|---|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① | 鵜沼市民センター<br>・公民館        | 鵜沼市民センター・公民館を出て右に。突き当たった道を左折、道なりに進んでミラー3037で右折。踏切を渡る。<br>鵜沼松が岡公園入口で左折、線路沿いに行く。踏切を渡って本真寺（尼寺）へ。 |
|   | 1000m                   |                                                                                               |
|   | 1000m                   |                                                                                               |
| ② | ほんしんじ<br>本真寺            | 寺の前を通り、突き当たった道を左へ。すぐに右へ。しばらく行くと出羽三山供養塔。                                                       |
|   | 520m                    |                                                                                               |
|   | 1520m                   |                                                                                               |
| ③ | でわさんざん くようとう<br>出羽三山供養塔 | 塔の前を右に道なりに進む。Y字路ミラー4960を左へ。<br>藤沢警察署を右に見て県道30号線を渡り細い道に入る。<br>鵜沼小学校の前を通り普門寺へ。                  |
|   | 825m                    |                                                                                               |
|   | 2345m                   |                                                                                               |
| ④ | ふもんじ<br>普門寺             | 寺の前を進むと東海道線にぶつかる。人のみ通れる踏切で線路を渡り、鵜沼第二踏切前の信号で道を渡って左の細い道へ。<br>ミラー679で右折し進むと皇大神宮。                 |
|   | 515m                    |                                                                                               |
|   | 2860m                   |                                                                                               |
| ⑤ | 皇大神宮                    | 参道前で左折し突き当たりを左に行くと万福寺。                                                                        |
|   | 210m                    |                                                                                               |
|   | 3070m                   |                                                                                               |
| ⑥ | まんぶくじ<br>万福寺            | 寺の前を通り首塚の碑の前を通過して空乗寺へ。                                                                        |
|   | 170m                    |                                                                                               |
|   | 3240m                   |                                                                                               |
| ⑦ | くじょうじ<br>空乗寺            | 寺の前を進んで突き当りを右に行くと東海道線を横切る地下道がある。地下道を通り抜け清水橋で引地川を渡って親水広場。                                      |
|   | 440m                    |                                                                                               |
|   | 3680m                   |                                                                                               |
| ⑧ | 親水広場                    | (WC)広場内の道を通り川沿の道を歩いて長久保緑橋へ。橋を渡り道なりに。往きに見た出羽三山供養塔前を進む。                                         |
|   | 1130m                   |                                                                                               |
|   | 4810m                   |                                                                                               |
| ⑨ | いなりじんじや ほこら<br>稲荷神社(祠)  | 稲荷神社を過ぎ、鵜沼新道に出て横断歩道を渡り、左の歩道に行く。<br>太陽の家入口信号を経て、次の道を左折(電柱高根支4)ミラー0263で右折し往きに歩いた道に戻る。           |
|   | 1170m                   |                                                                                               |
|   | 5980m                   |                                                                                               |
| ① | 鵜沼市民センター<br>・公民館        | ゴール                                                                                           |

# 境川水辺の散策コース

距離 3900m  
時間 約60分

湘南学園高校

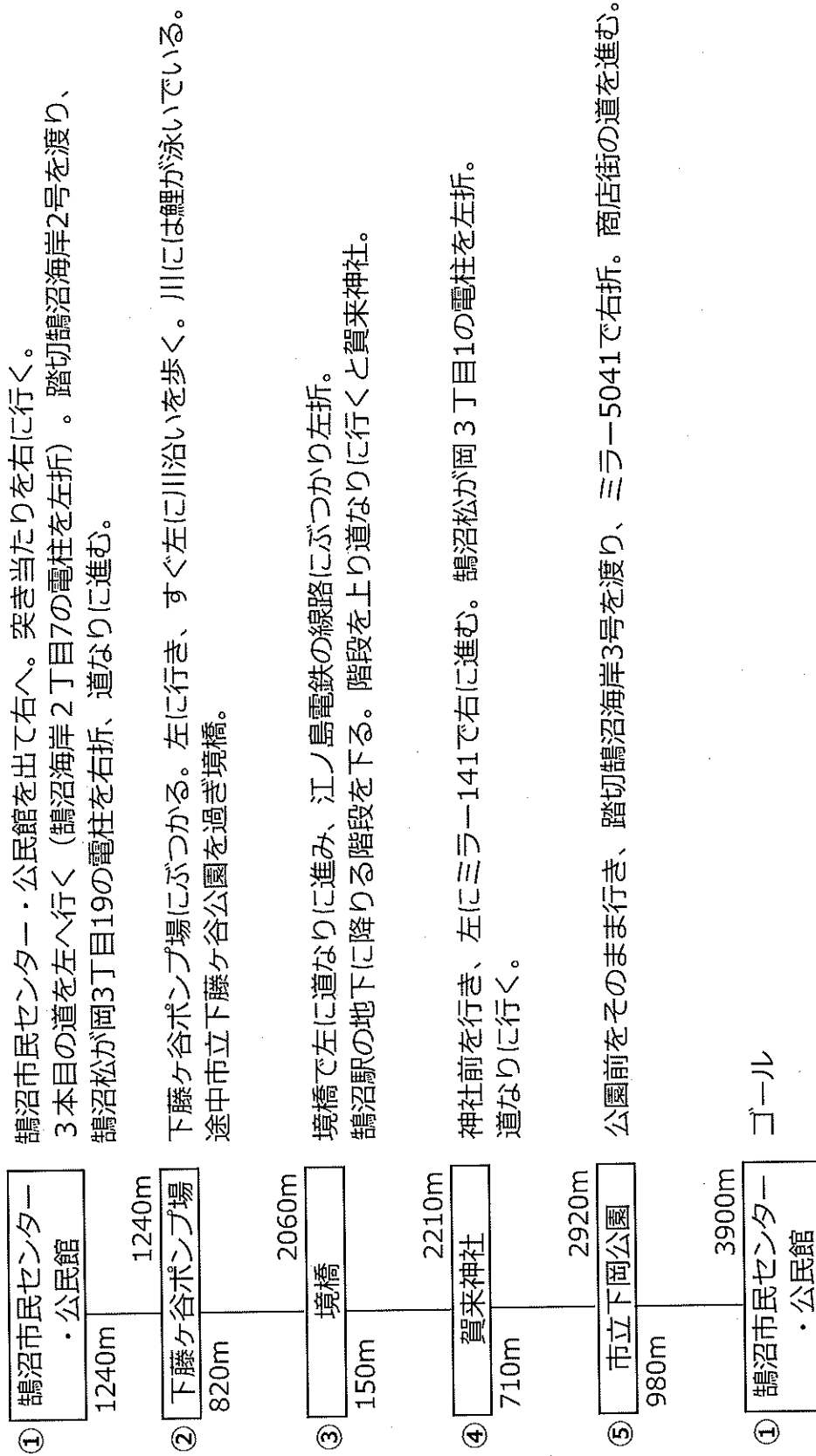


平成 29 年度改訂

## 境川水辺の散策コース

距離 3900m  
時間 約60分

夏でも川風が心地よい水辺を、鯉等を見ながら歩けるコース



鶺沼市民センター・公民館を出て右へ。突き当たりを右に行く。  
3本目の道を左へ行く（鶺沼海岸2丁目7の電柱を左折）。踏切鶺沼海岸2号を渡り、鶺沼松が岡3丁目19の電柱を右折、道なりに進む。

下藤ヶ谷ポンプ場にぶつかると。左に行き、すぐ左に川沿いを歩く。川には鯉が泳いでいる。  
途中市立下藤ヶ谷公園を過ぎ境橋。

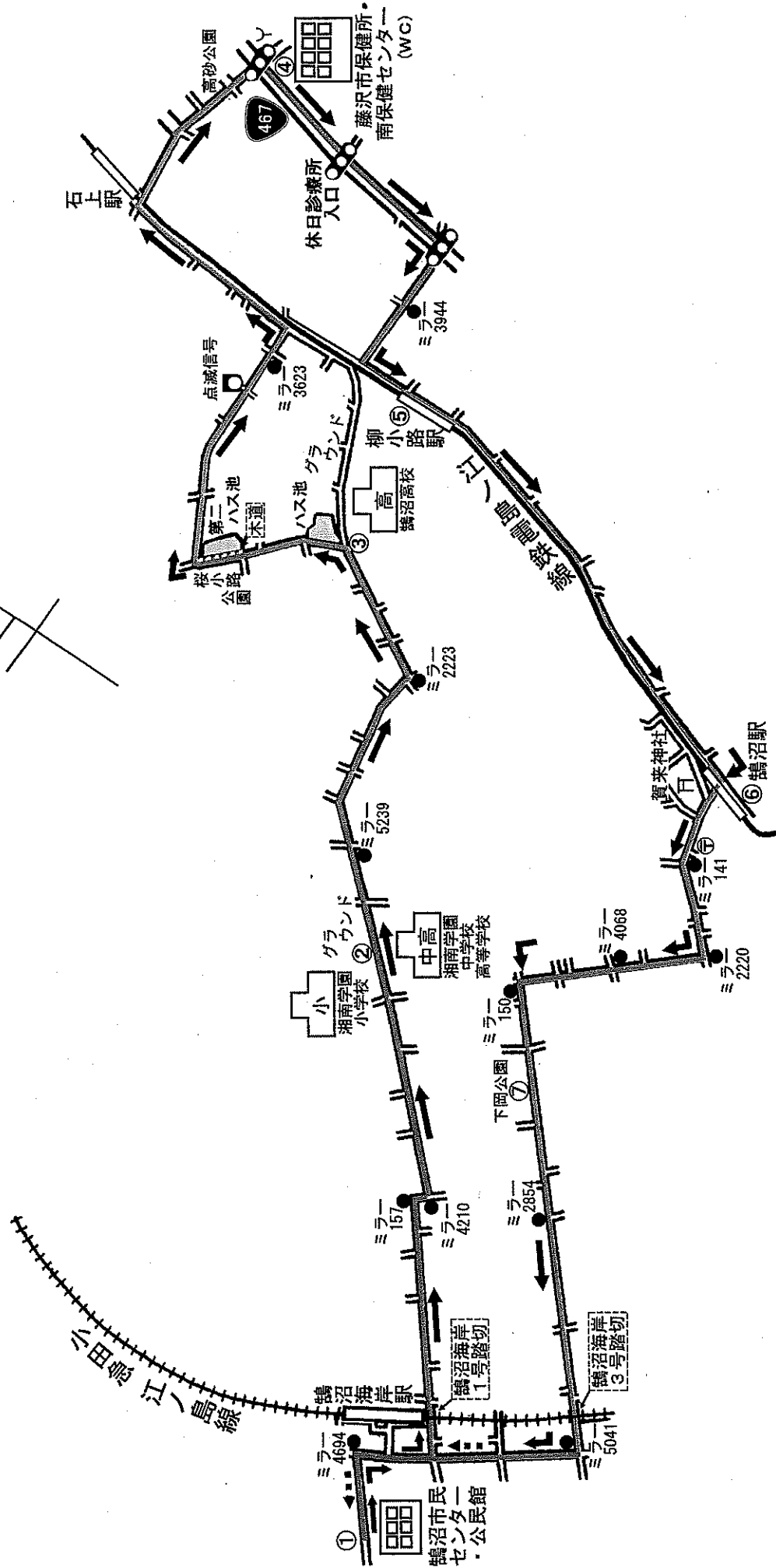
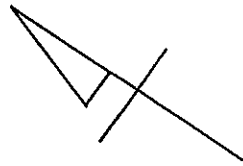
境橋で左に道なりに進み、江ノ島電鉄の線路にぶつかり左折。  
鶺沼駅の地下に降りる階段を下る。階段を上り道なりに行くくと賀来神社。

神社前を行き、左にミラー141で右に進む。鶺沼松が岡3丁目1の電柱を左折。  
道なりに行く。

公園前をそのまま行き、踏切鶺沼海岸3号を渡り、ミラー5041で右折。商店街の道を進む。

# ハス池と江ノ電沿線ぶらりコース

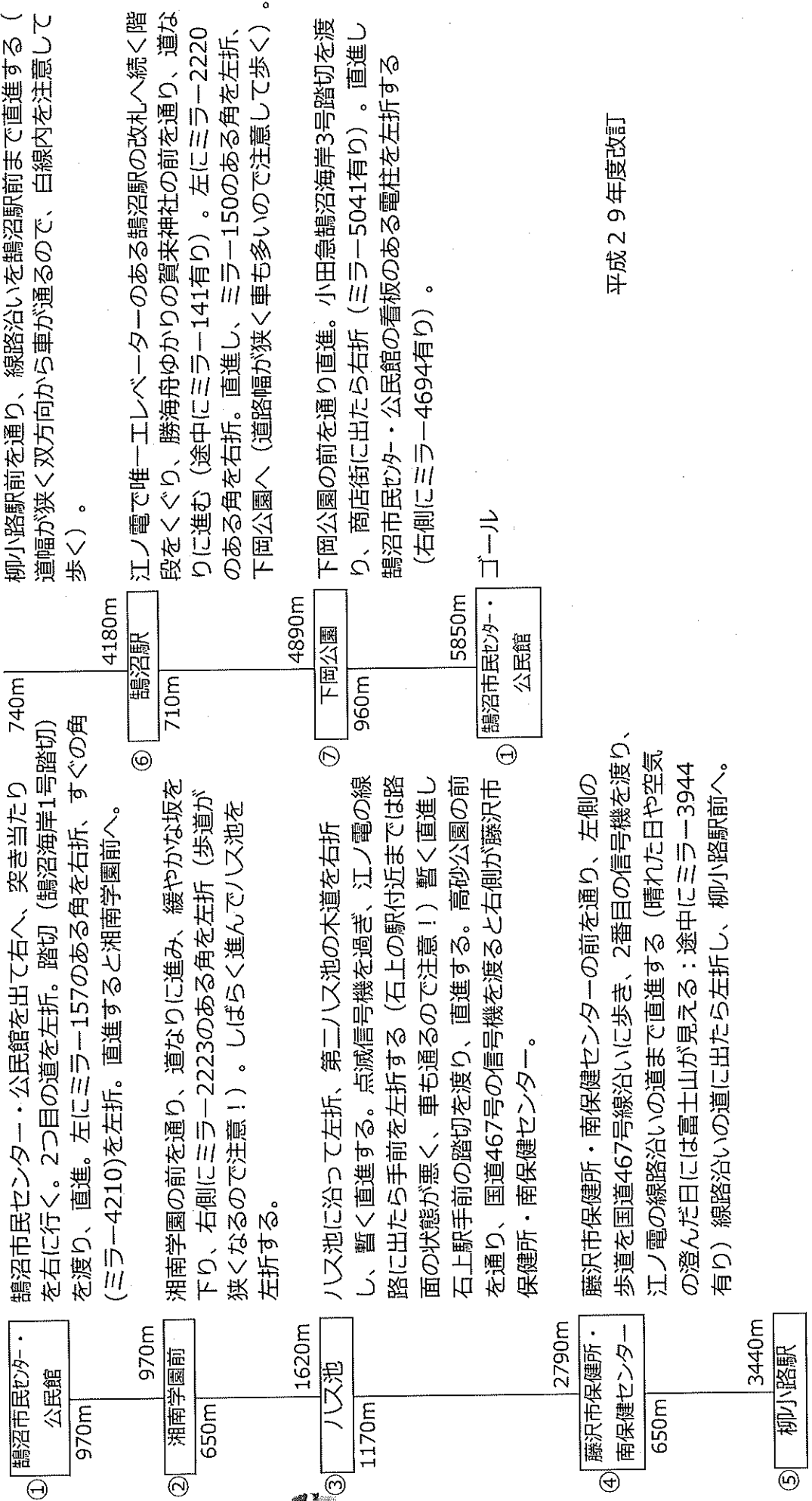
距離 5850m  
時間 約90分



# ハス池と江ノ電沿線ぶらりコース

距離 5850m  
時間 約90分

地域の人を守るハス池を見て江ノ電沿線では新旧車両と出会うぶらりコース



平成29年度改訂

## 鵜沼地区ウォーキングのみどころ

賀来神社 祭神<sup>おおきさきのみこと</sup>大雀命（仁徳天皇）他4つ。沿革は安永8年（1779）豊後国大分郡由原八幡宮の摂社賀来神社の分霊を、江戸淡路町の大給家邸内に勧請したのがはじまり。境内には安永8年の銘のある手水鉢や鵜沼海岸別荘地開発祈念碑がある。

鵜沼伏見稲荷神社 祭神<sup>くげぬまふしみの</sup>宇迦之御魂大神の他4神で、境内には奥社、稲荷社、祖霊社がある。赤い大きな鳥居が目印。昭和18年（1943）に京都伏見稲荷大社から<sup>かんじょう</sup>勧請し創立。

皇大神宮 祭神<sup>あまてらすすめおおかみ</sup>天照皇大神ほか。創立天長9年（832）お神明様、<sup>しんめい</sup>烏森のお宮とも呼ばれる。例祭日には<sup>からすもり</sup>県内でも珍しい人形山車<sup>だし</sup>9基が出て賑わう。

空乗寺 浄土真宗。創立永禄8年（1695）。江戸時代の書家、旗本大橋重政の墓碑がある。その墓碑は市指定史跡。

普門寺 真言宗。本尊不動明王。創立<sup>きょうく</sup>享禄元年（1528）。もと藤沢宿感応院の末寺、相模の国準四国八十八箇所の八十八番の弘法大師木像がある。

本真寺 浄土宗。本尊阿弥陀如来。明治36年（1903）創建時より、長年尼寺として親しまれてきた。もと<sup>ほんしんじ</sup>慈教庵<sup>じきょうあん</sup>という。境内には、鵜沼別荘地開拓創始者として、また多くの文人たちが滞在した旅館「鵜沼館」や「東家」を築いた人として知られる伊東将行の墓がある。

万福寺 浄土真宗。創立寛元3年（1245）、藤沢宿旅籠の大磯屋の墓、飯盛女の墓、江戸時代の書家阿部石年、大正時代の作家内藤千代子の墓などもある。

鵜沼運動公園 通称<sup>はつぱ</sup>八部公園。テニスコート、プール、野球場、トレーニング施設なども備えている。

鵜沼松が岡公園 春には桜、梅雨にはあじさいが綺麗に咲く。

新林公園 園内には川名大池があり、市の鳥カワセミもみることができる自然豊かな公園。藤沢の中心街に近い所に残された、緑の谷間に広がる公園で、山の尾根に沿う散策路には、時折リスが顔をのぞかせる。池のほとりには移築保存された江戸時代の古民家が静かに佇み、茶会にも利用されている。

長久保公園（都市緑化植物園） 四季折々の花壇や植木のほか生垣の迷路、東家、展望台、川遊びのできる川や池が整備されており、お弁当を広げるのに最適。

片瀬西浜海岸 夏は海水浴、冬もサーファーで賑わう。海岸の遊歩道から見る富士山の夕景はすばらしい。

首塚の碑 かつてここに首塚、金掘塚等と呼ばれた小塚があったが、村人が由来を知ろうと発掘したところ、2 人の遺骨が出たので、改葬して碑をたてたと伝えられる。

出羽三山供養塔 でわさんざんくようとう 文化6年(1809)に造立された出羽三山(羽黒山・月山・湯殿山) はぐろさん がっさん ゆどのさん 参詣供養と西国、秩父、板東百番札所巡礼供養とを併せて祈願したもの。徳富蘆花の「思出の記」にも紹介されている。とくとみろか

八ッ池 鵠沼のはす池は桜小路公園内にあり、道路沿いの沼にも葦が茂っている。

参考資料：

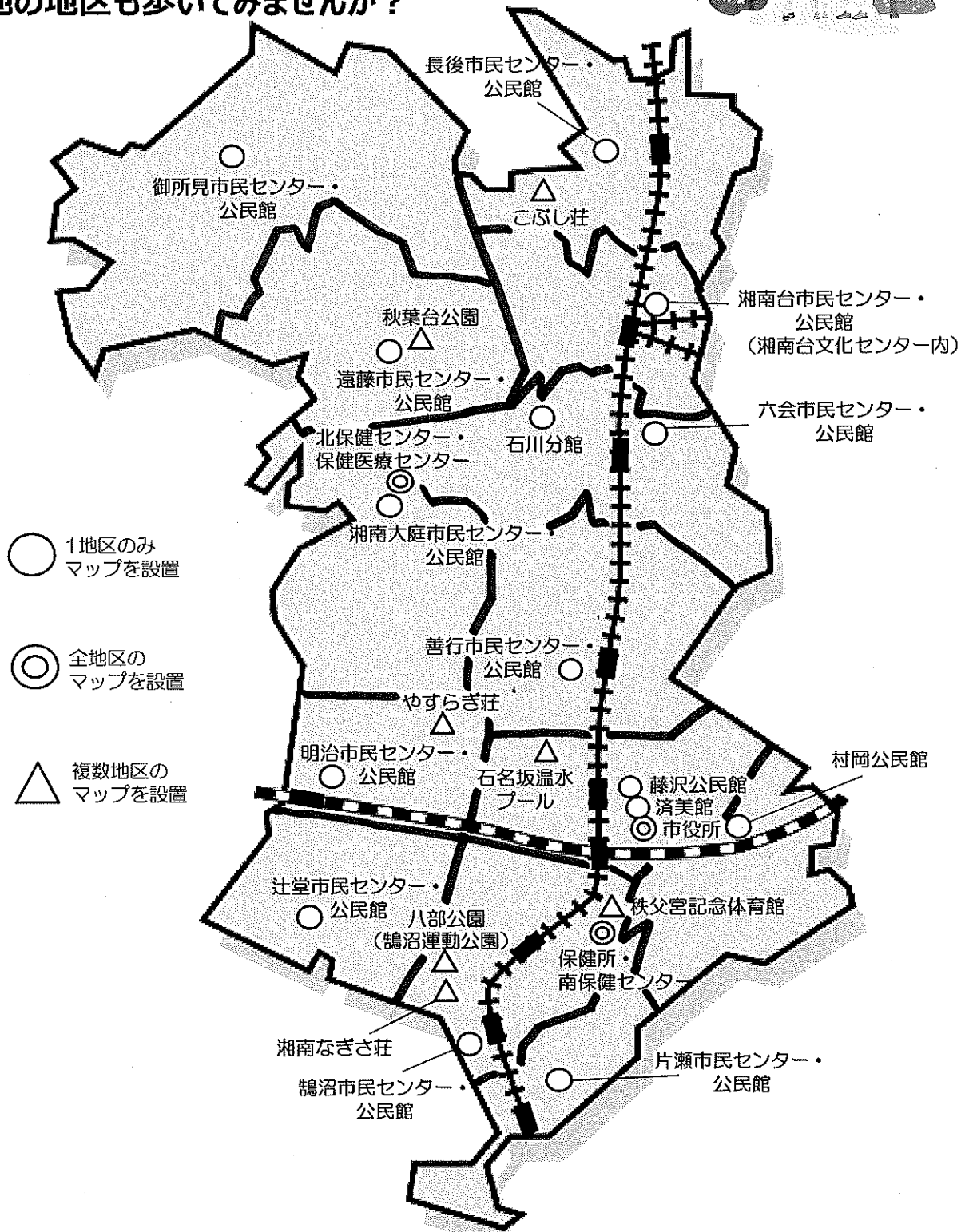
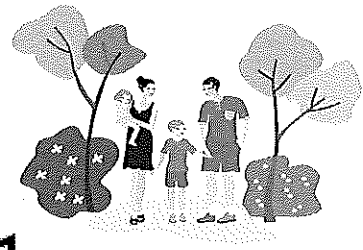
- ・藤沢市文書館発行「わがまちのあゆみ」(昭和59年10月発行)
- ・藤沢市教育委員会発行「藤沢市文化財ハイキングコース」(平成12年3月発行)
- ・藤沢市発行「ふるさとまっぴぐ鵠沼地区」(平成12年5月発行)
- ・藤沢市ホームページ





# 《ウォーキングマップ設置場所》

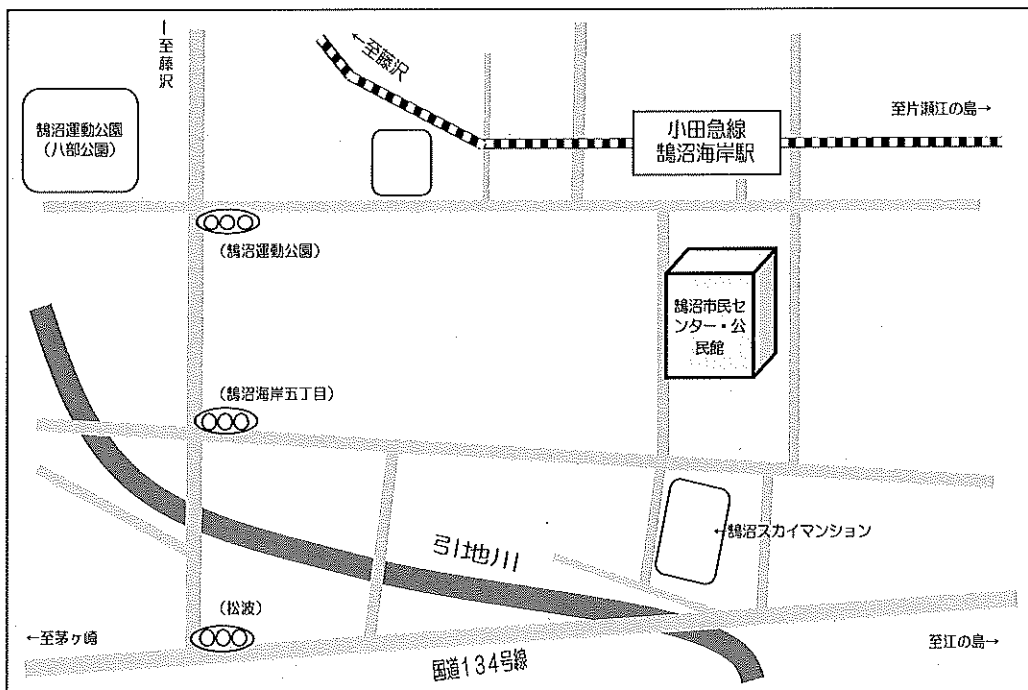
ウォーキングマップは、13地区別に作っています。  
他の地区も歩いてみませんか？



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。  
【藤沢市保健所 健康増進課 電話50-8430】

(注)この情報は平成30年3月の情報です。

案内図



交通案内 ○小田急線鶴沼海岸駅下車徒歩2分

健康づくりウォーキングマップ ふじさわ

鶴沼編

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  
平成29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。