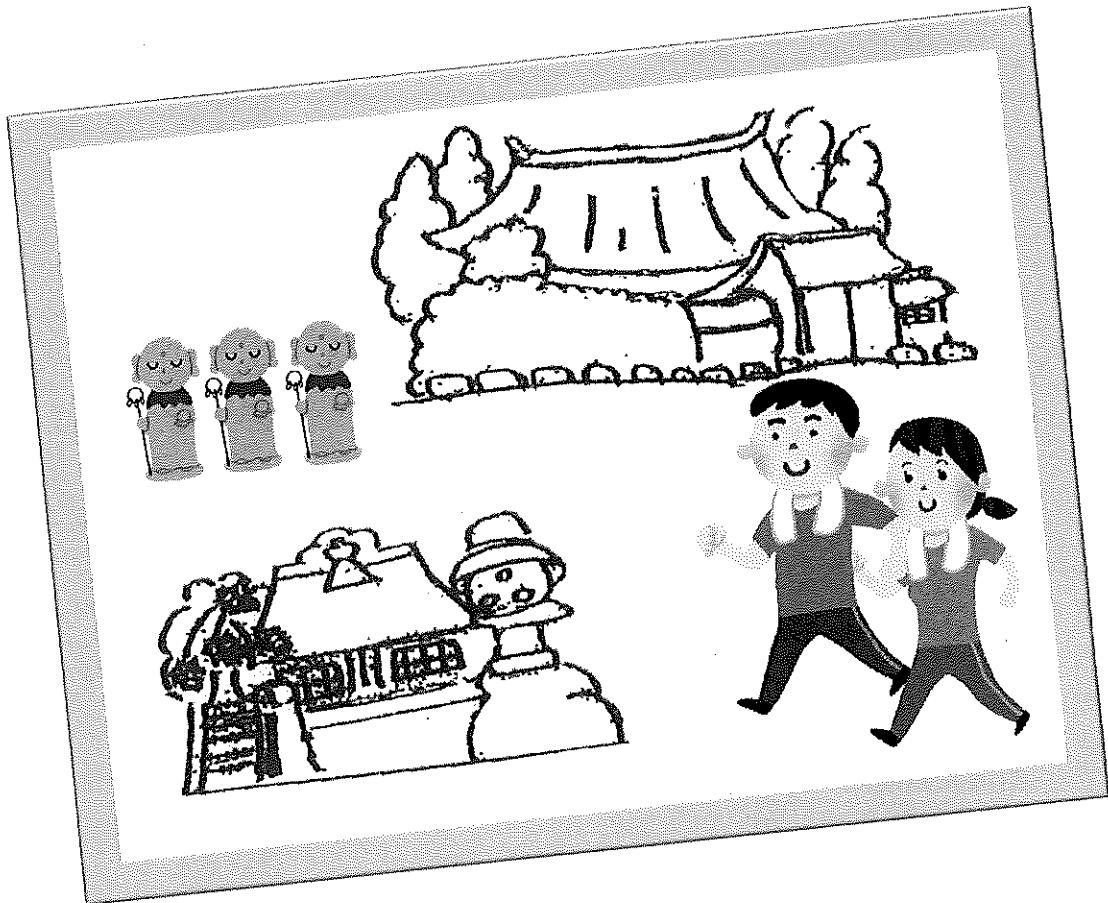


むらおか

村岡

絆ではぐくむ歴史のまち

# 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

藤沢市健康づくり課

**\* 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。

藤沢市健康づくり課  
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

## 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。

## 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



\*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)

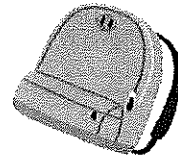
・「ややきつい」のちょっと手前の強さで歩きます。  
早足で、少し息がはずみ、少し汗ばむ程度を目指しましょう。  
・週3日、1回30分以上歩くと、より効果的です。

### 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

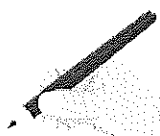


# 3 楽しく安全に歩くために

※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

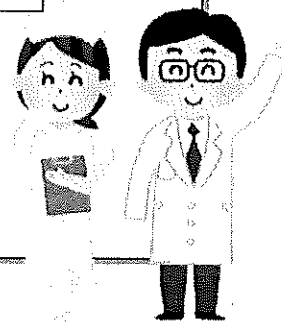
体調がすぐれないとき、いつもと少し違うときは  
ムリをしないことが大切です。運動する前に、必ず  
セルフチェックリストで体調を確認する習慣を身につけましょう。

		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)。

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

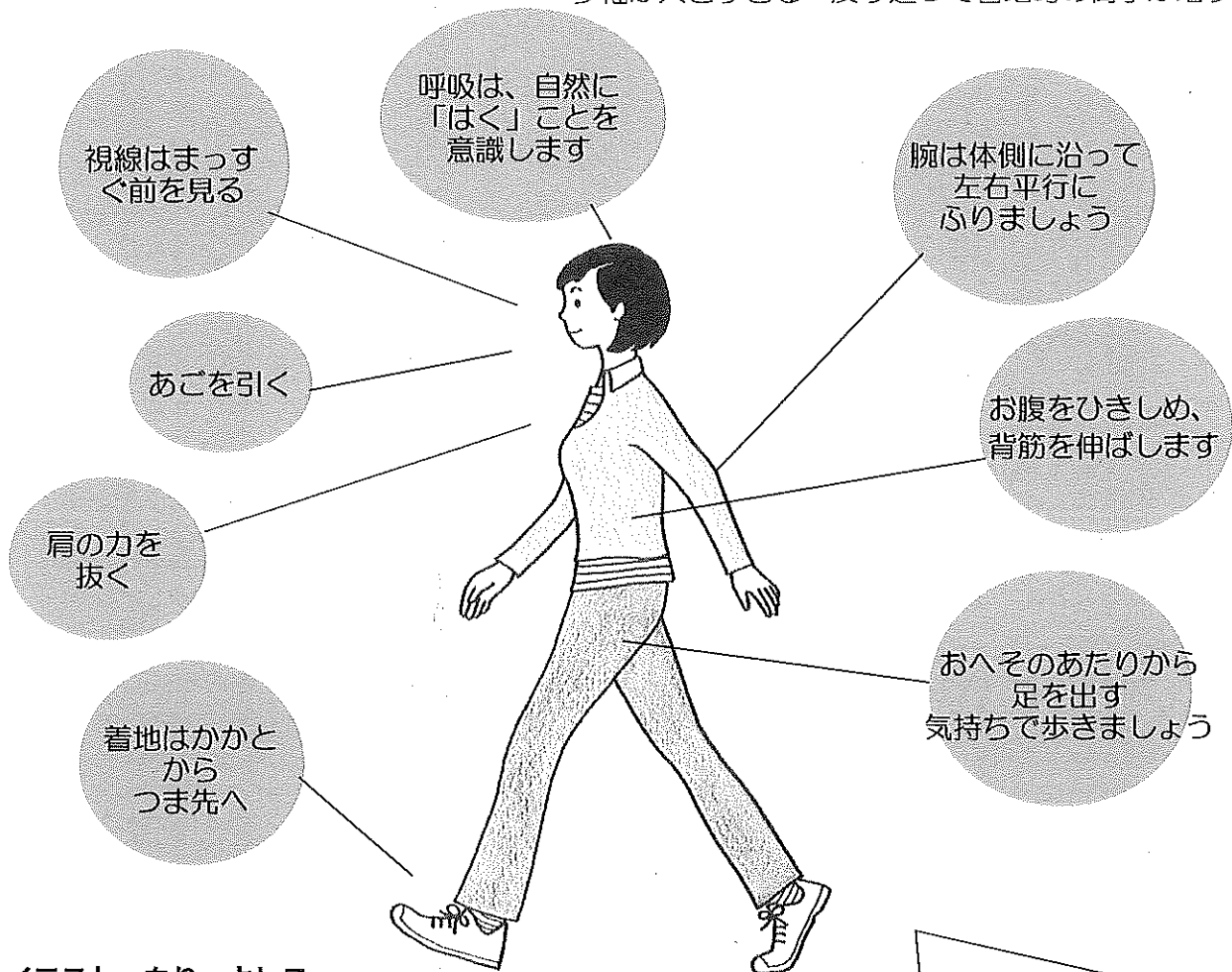
…運動直後に立ち止まって、15秒間の脈拍数を測って4倍にし、10拍足します。

#### 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

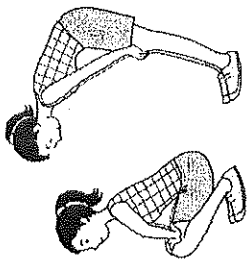
荷物はウエストバッグ・リュックなどに入れましょう。



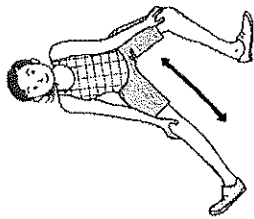
# 4 ウォーミングアップとクールダウン(準備体操・整理体操)

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。

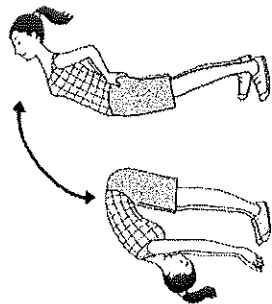
① 膝の屈伸・膝まわし



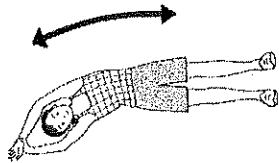
② 伸脚



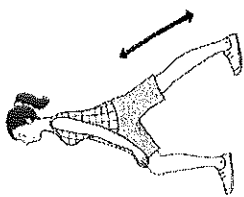
③ 上体の前後屈



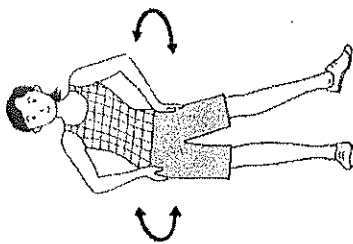
④ 体側



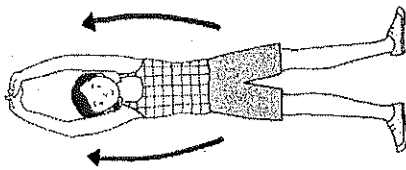
⑤ アキレス腱



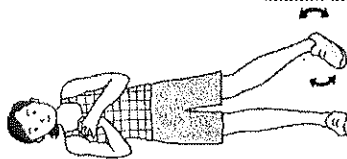
⑥ 腰まわし



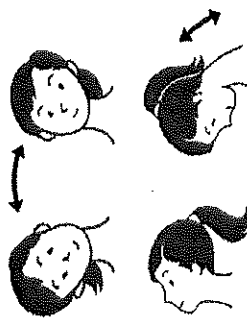
⑦ 背伸びの運動



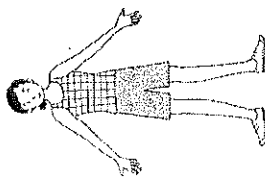
⑧ 手首・足首の回旋



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 反動をつけたり押さえたりしないでようにしましょう

イラスト：もり よしこ

# 5 公園に立ち寄ってみよう！

## ★健康遊具

コース上にある公園で健康遊具が設置されている公園には上記の記載があります。

## 健康遊具って？

健康遊具は、散歩の途中などに気軽にストレッチをしたり、筋肉を鍛えるなど日常生活での大人の健康づくりを主な目的として設置されている遊具です。藤沢市では、公園に健康遊具を設置しています。ぜひ、みなさまの健康づくりにお役立てください。

### 健康遊具の使い方動画を公開中！

一部の公園には健康遊具に2次元コードのシールが貼ってあります。

※通信料はご負担ください。

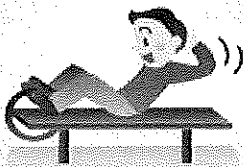


## 安全に使う ポイント

- 体調や体力に合わせて、無理せず実施しましょう。
- 夏の暑い日は、遊具が熱くなっています。また、雨の日や雨上がりには遊具が滑る場合があります。十分に注意してください。
- 回転するタイプの健康遊具は、座面に座る時、台に乗る時など乗り降りの際は十分に注意してください。

## 主な健康遊具の使い方

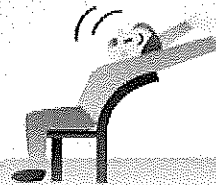
### 腹筋ベンチ



★お腹の筋力トレーニング  
足をバーにひっかけ、上体を上げ下ろしすることで腹筋を鍛えます。

- おへそをのぞくようにするのがポイントです。腰痛予防のために、膝を曲げて、腰が反らないようにしましょう。

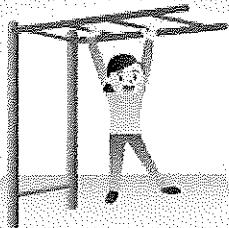
### 背のぼしベンチ



★お腹・背中ストレッチ  
背もたれに沿って寄りかかることで、気持ちよく背筋を刺激し、身体の前面をストレッチすることができます。

- 反りすぎると腰を痛めてしまうことがありますので注意しましょう。

### ぶらさがり棒、平行棒、十字懸垂



★腕の筋力トレーニング  
自分の体重を利用し、腕のトレーニングやストレッチができます。足を地面から離すと強度が高くなります。

- 持ち手が滑らないように注意しましょう。

### ひねり系ストレッチ



★体側・腰まわりのストレッチ  
足元の台、イスが回ったり、バーを手でつかって上体を横に倒す・ひねるタイプがあります。

- ひねりすぎたり、倒しすぎると腰を痛めることがあるので注意しましょう。

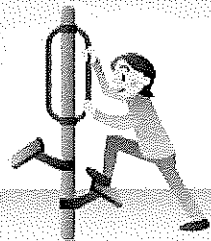
### その他（1）



★足のストレッチ  
足を台に乗せ、主に足の後ろ側や股関節周りを伸ばします。自転車のようにペダルをこぎ、膝・股関節の動きをよくするタイプもあります。

- 痛いところまでやらず、気持ちの良いところで、呼吸を止めずに行いましょう。

### その他（2）



★からだの後ろ側のストレッチ  
上体を前や下に曲げることで、柔軟性に必要なもの裏、腰、背中まわりの筋肉を伸ばすことができます。

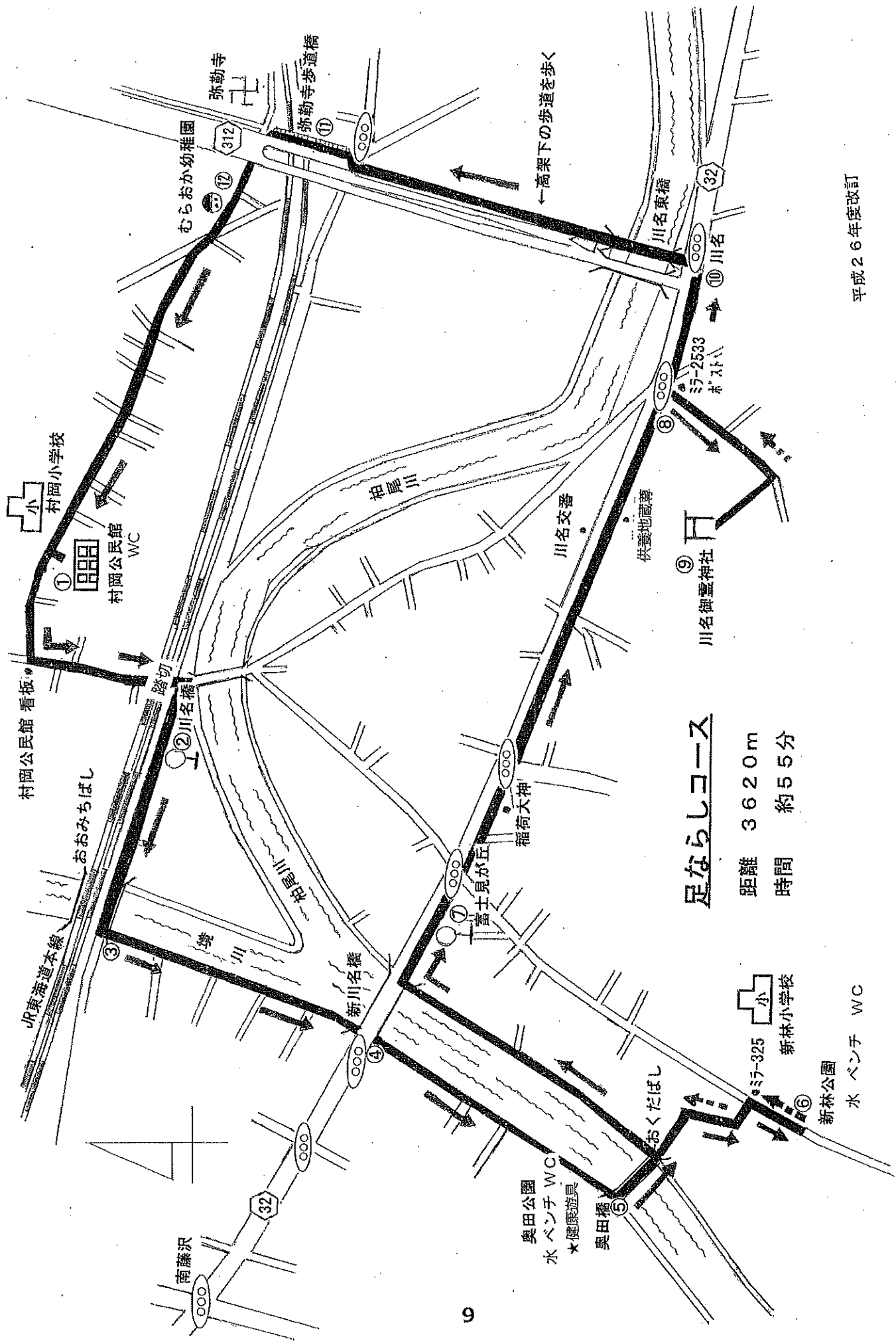
- 痛いところまでやらず、気持ちの良いところで、呼吸を止めずに行いましょう。

# 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	足ならしコース	3620m	約55分	村岡近辺を歩くコースで、意外な発見もできるルート
2	宮前史跡コース	4030m	約60分	鎌倉古道の一部を通る歴史好きの方に推奨するコース
3	春のお花見コース	4780m	約70分	さくら！桜！丘の上から眺める町並みを楽しみながら坂道を頑張りましょう。
4	村岡城址・高谷お寺コース	5650m	約80分	アップダウンが多いので体力作りに最適です。頑張って坂道を歩くと素晴らしい眺望や歴史のある神社やお寺に会えます。
5	村岡縦貫コース	6040m	約90分	市内を展望しながら名所旧蹟を訪ねましょう。

※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。



**足ならしコース**

距離 3620m  
時間 約55分

# 足ならしコース

村岡近辺を歩くコースで、意外な発見もできるルート

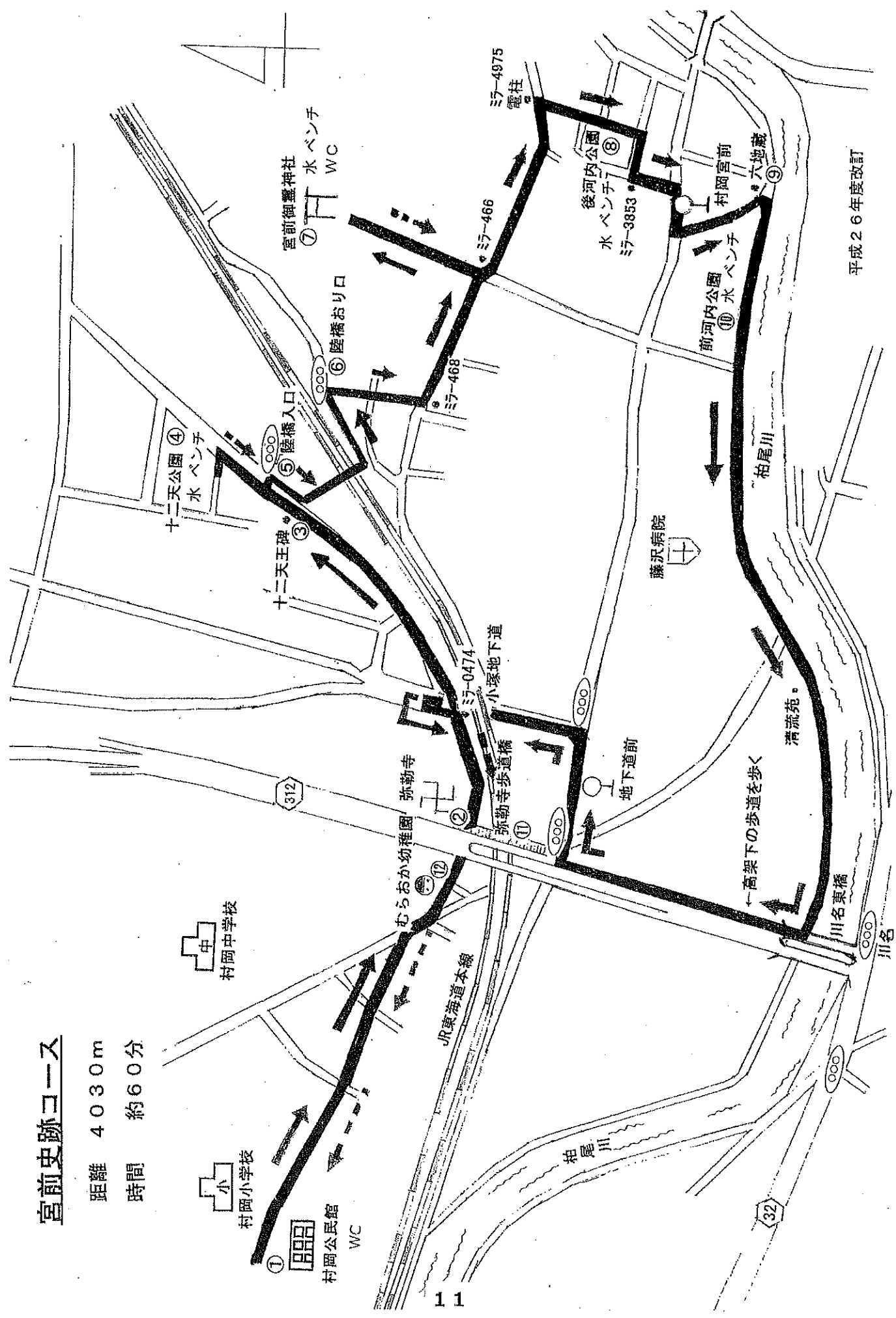
距離 3620m  
時間 約55分

①	村岡公民館 260m	公民館を出て左へ、公民館の看板の前を左折する 踏切(鎌倉道踏切)を渡り、右折すると川名橋バス停。
②	川名橋バス停 170m	川名橋バス停前を直進し、線路沿いの歩道を大道橋 まで直進する。
③	大道橋 290m	大道橋を通過して、すぐ左折し、境川沿いを緑の樹々 を見ながら新川名橋まで歩く(サクラやアジサイ等の 花が美しい道)。
④	新川名橋 280m	新川名橋では信号機を良く見て渡り、引き続き、境 川沿いを歩く。途中、奥田公園を右に見て、奥田橋 まで直進する(奥田公園には、水、ベンチ、WC)。
⑤	奥田橋 250m	奥田橋を渡り、道なりに歩く。新林小学校前の横断 歩道を渡り、右折(ミラー325有り)、新林公園まで 歩く。
⑥	新林公園 570m	新林公園は緑が満喫でき、春、秋にはお弁当を広げ 楽しめる(水、ベンチ、WC)。新林公園から奥田橋 まで戻り、橋手前を右折、境川に沿って新川名橋ま で戻る。新川名橋を右折し、富士見が丘バス停前を 通り、直進する。

⑦	富士見が丘信号 480m	県道32号を御霊神社入口の信号まで、直進する。
⑧	御霊神社近くの信号 130m	この信号を右折する。目の前にはポストとミラー 2533がある。
⑨	川名御霊神社 310m	右手に見えてくる階段を登ると川名御霊神社。 御霊神社近くの信号まで戻り、右折し、川名信号 まで直進する。
⑩	川名信号 320m	川名信号を渡る。川名東橋では右側(奥の方)の大き な橋の左側の歩道を歩く(高架下の歩道は注意して 歩くこと)。弥勒寺歩道橋前の信号まで直進。
⑪	弥勒寺歩道橋 180m	歩道橋前の信号を渡り、歩道橋を登る。JRをまた いで、むらおか幼稚園側に降りる。
⑫	むらおか幼稚園 380m	むらおか幼稚園の前を通り、五叉路を直進し、公 民館に戻る。
⑬	村岡公民館 3620m	ゴール

# 宮前史跡コース

距離 4030m  
時間 約60分

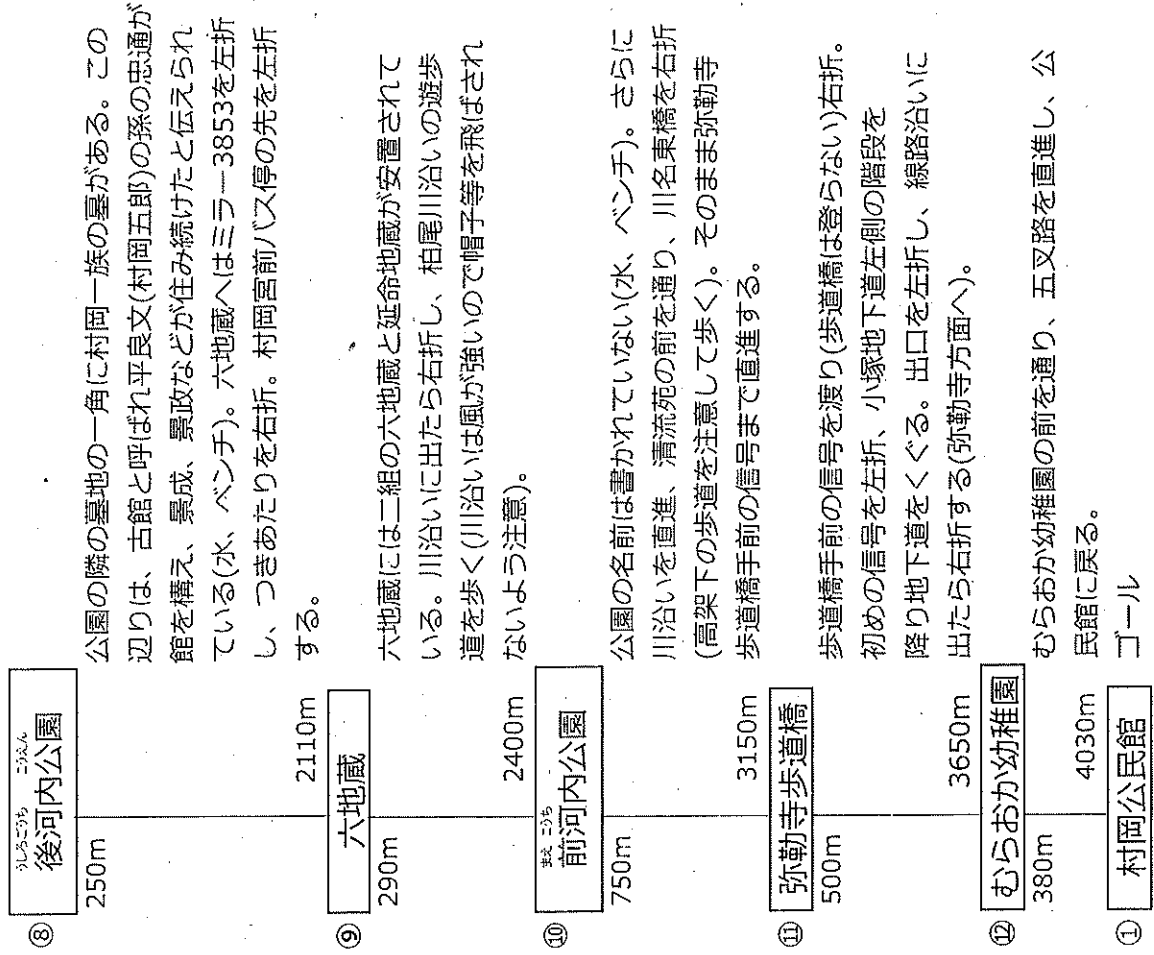
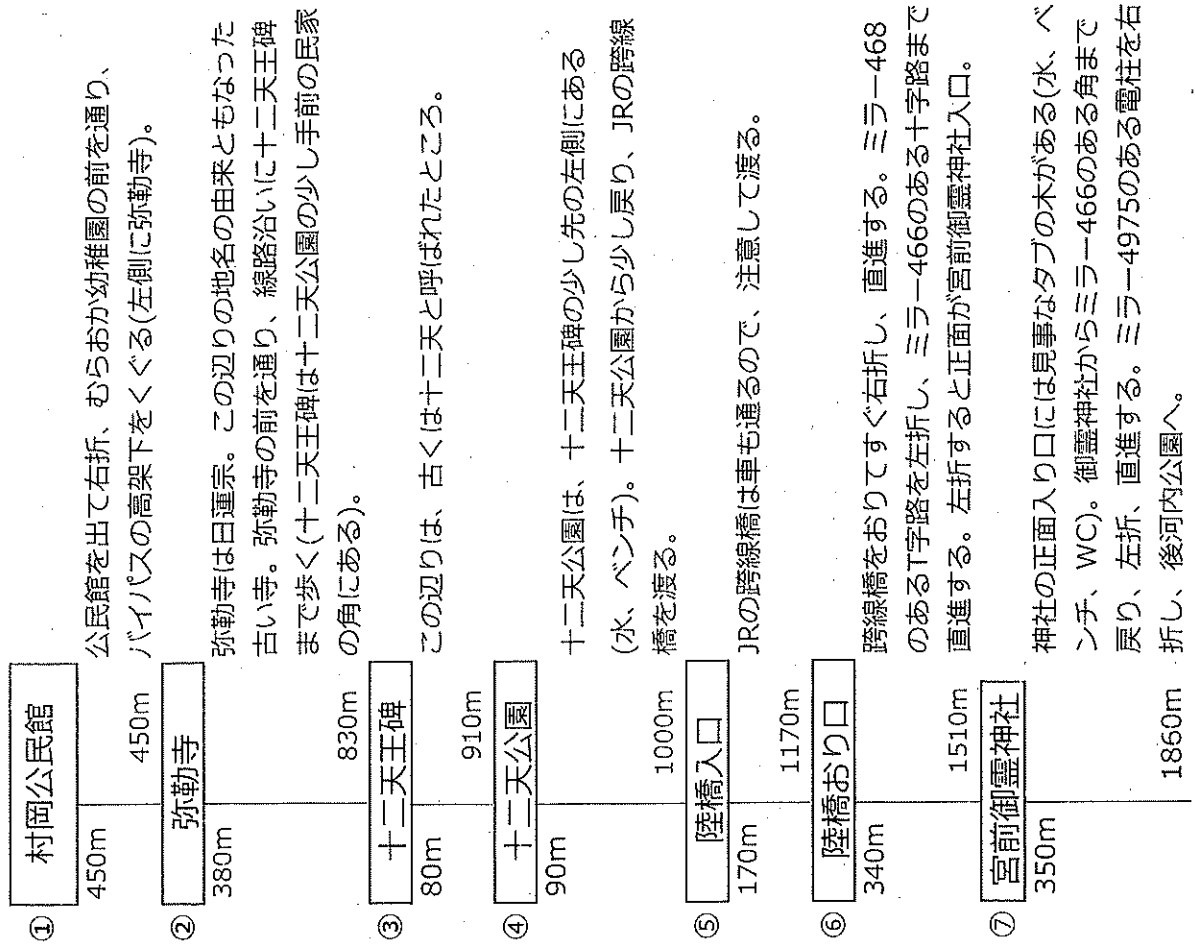


平成26年度改訂

# 宮前史跡コース

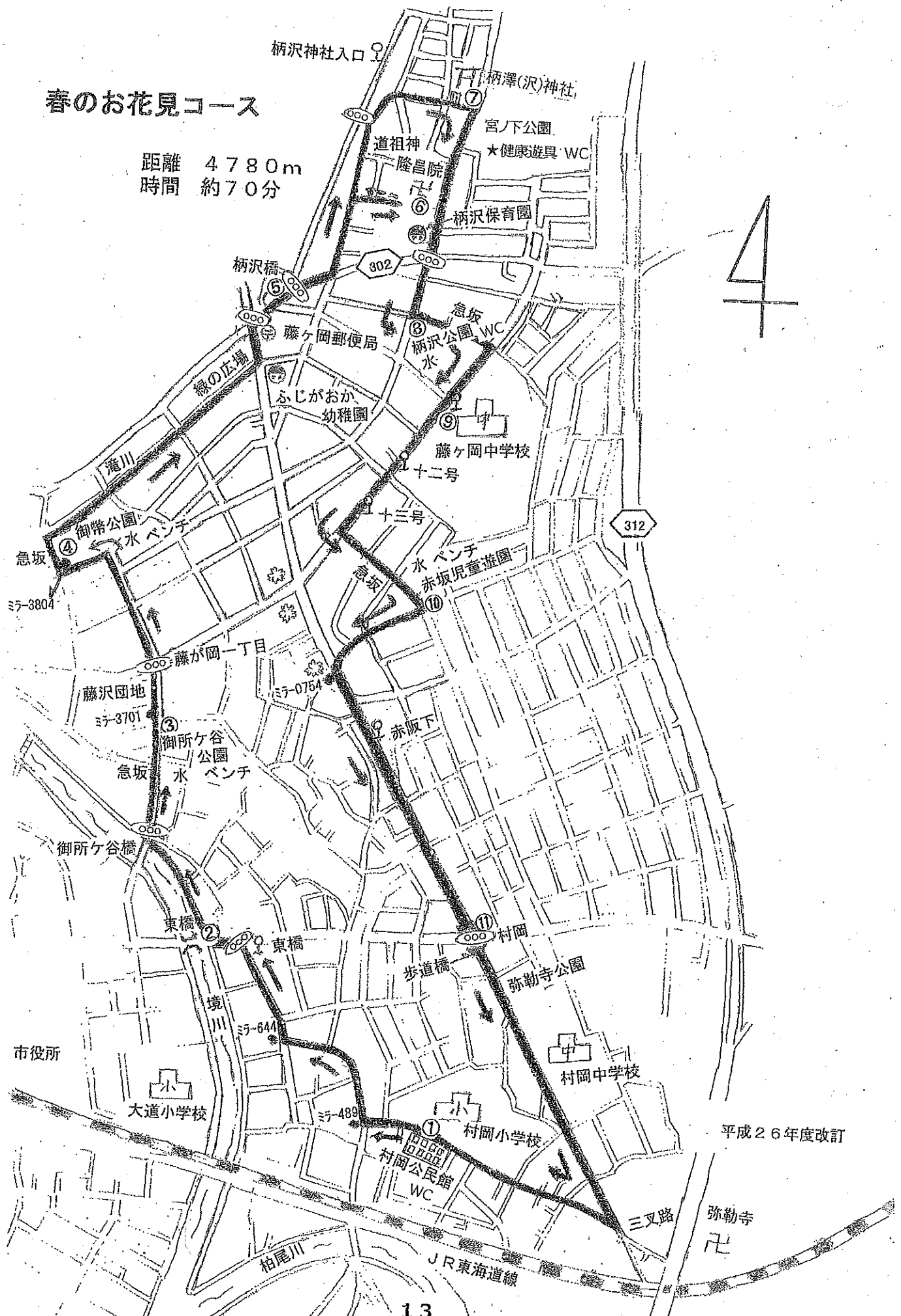
鎌倉古道の一部を通る歴史好きの方に推奨するコース

距離 4030m  
時間 約60分



# 春のお花見コース

距離 4780m  
時間 約70分



平成26年度改訂

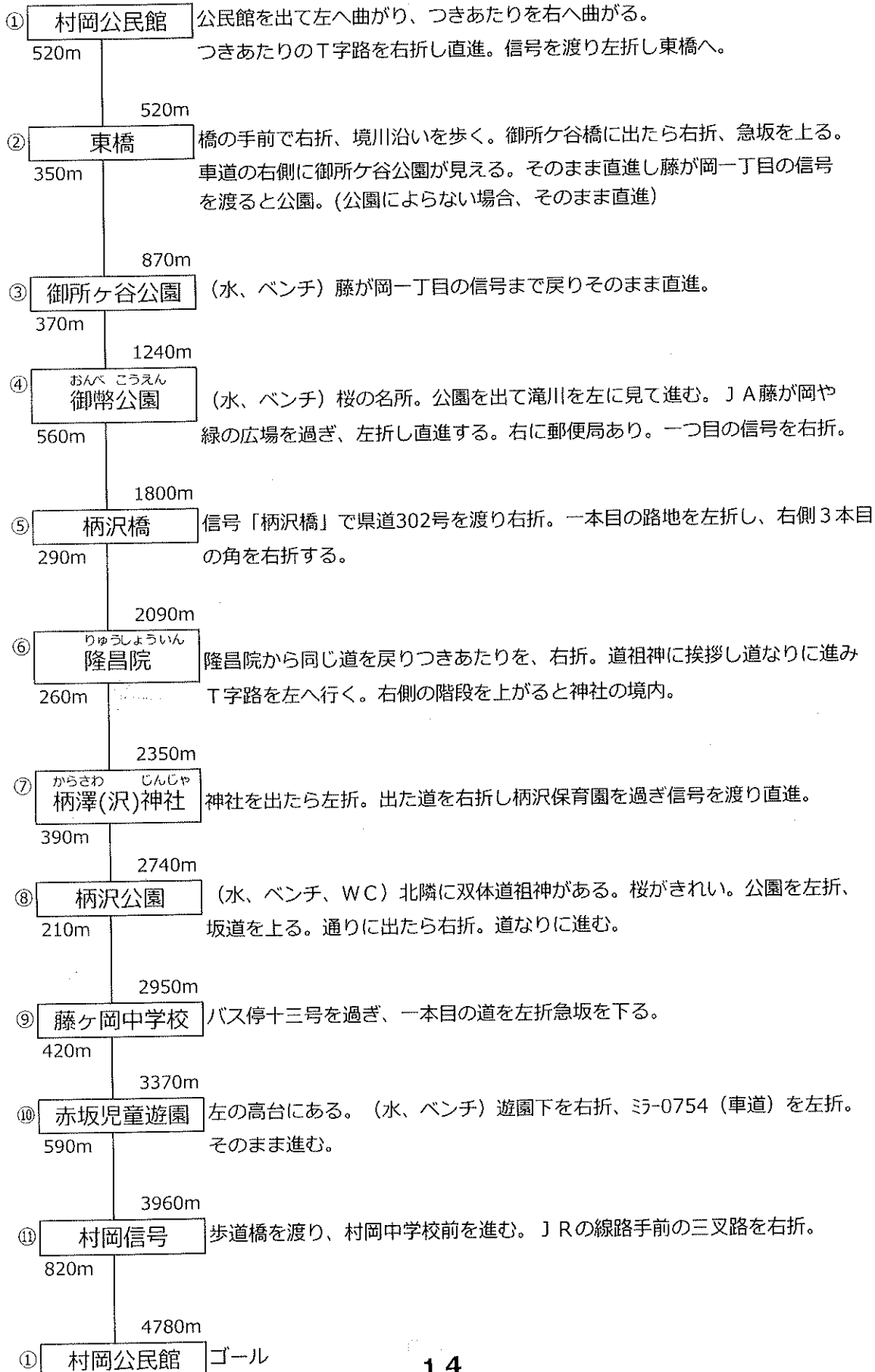


# 春のお花見コース

距離 4780m

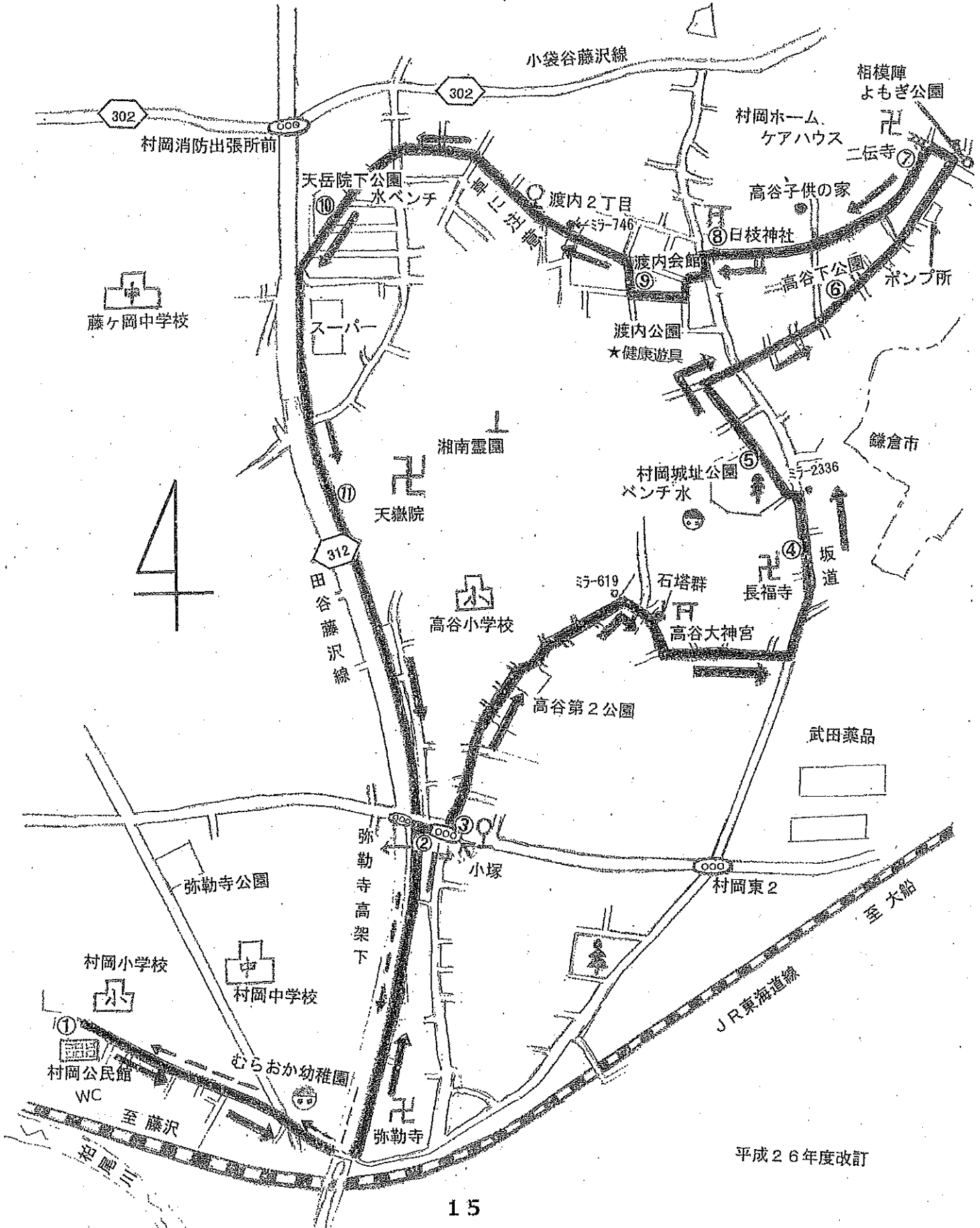
時間 約70分

さくら！桜！丘の上から眺める町並みを楽しみながら坂道を頑張りましょう。



# 村岡城址・高谷お寺コース

距離 5650m  
時間 約80分

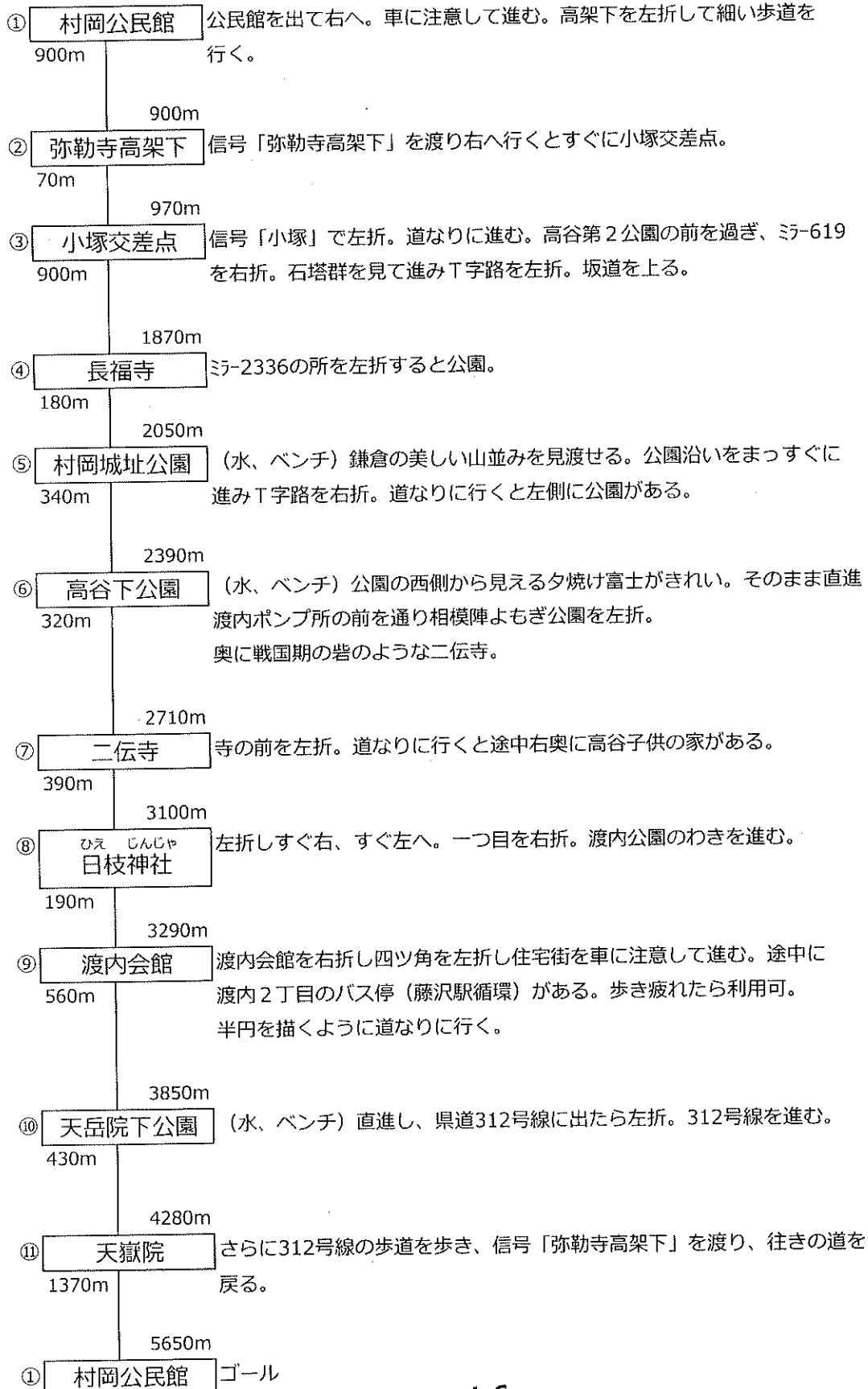


平成26年度改訂

村岡城址・高谷お寺コース 距離 5650m

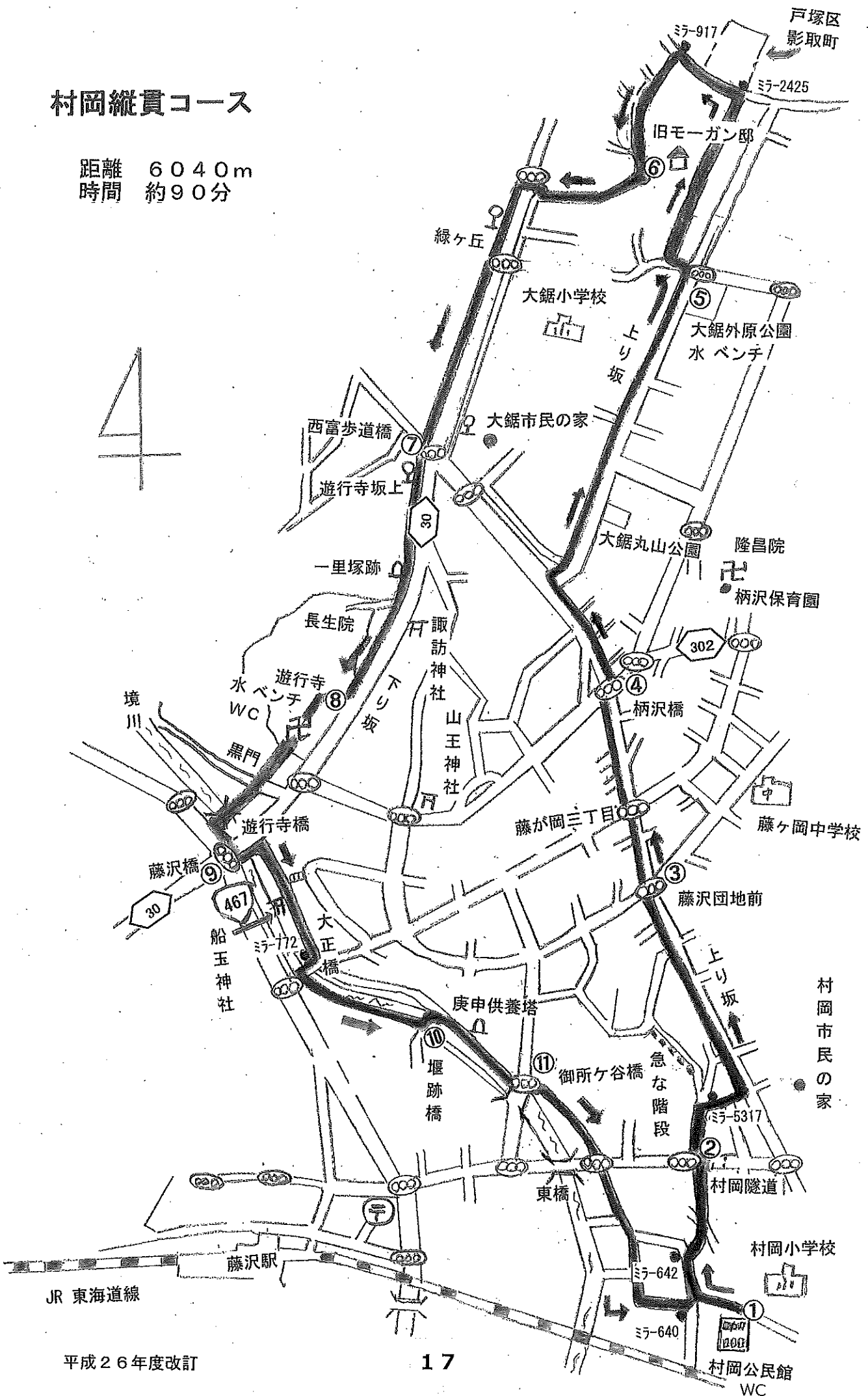
時間 約80分

アップダウンが多いので体力作りに最適です、頑張って坂道を歩くと素晴らしい眺望や歴史のある神社やお寺に会えます。



# 村岡縦貫コース

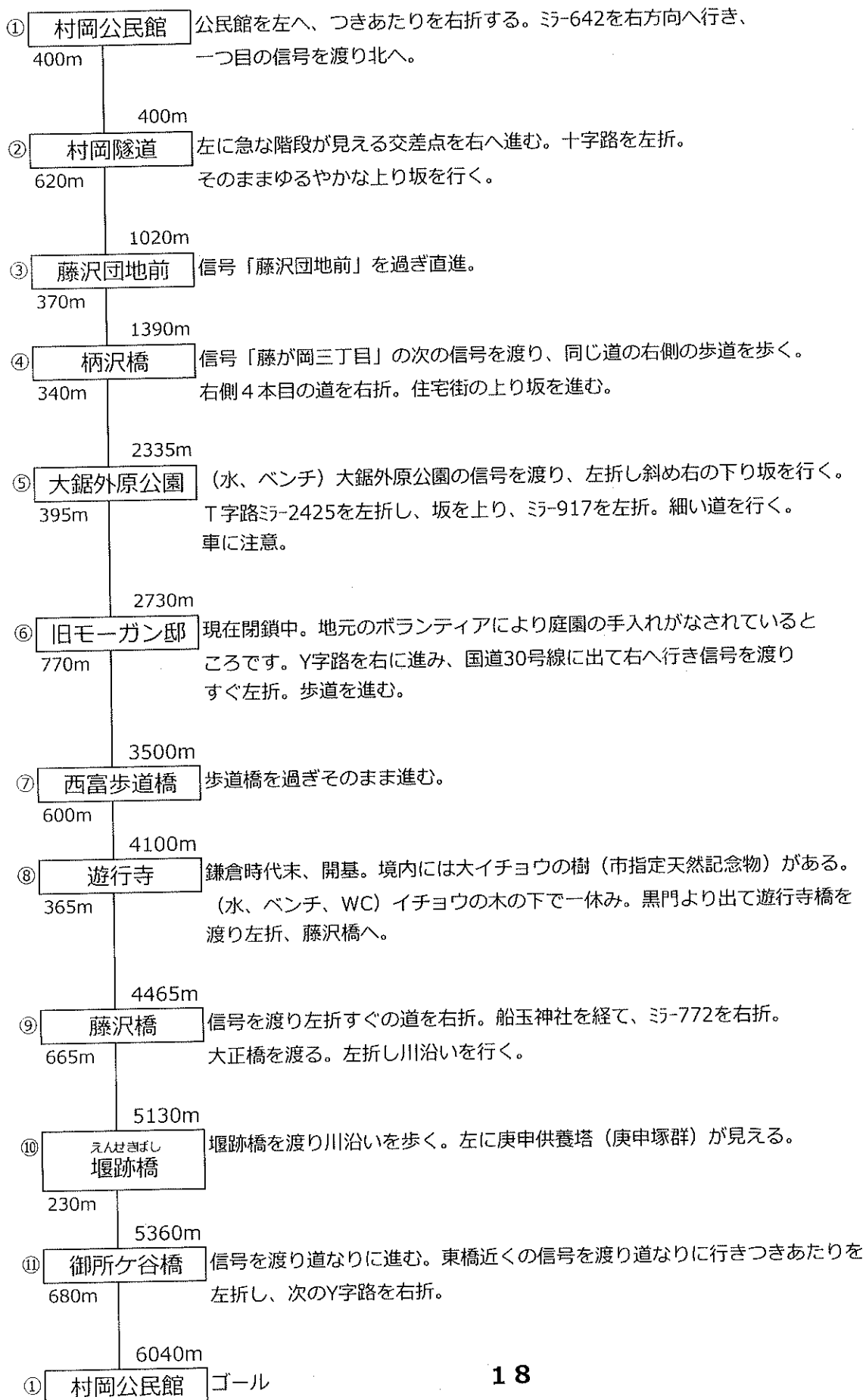
距離 6040m  
時間 約90分



# 村岡縦貫コース 距離 6040m

時間 約90分

市内を展望しながら名所旧蹟を訪ねましょう。



## 村岡地区ウオーキングのみどころ

からさわ  
柄澤(沢)神社 建久4年(1193)源頼朝が崇拝したことから信仰がひろまったといわれます。祭神は天照皇大神、第六代孝安天皇で、もと第六天と呼ばれました。明治初年、柄澤神社と改称し、大正10年地元の神明社と合祀しました。境内には市内でもめずらしい「帝釈天王」文字塔(万延元年銘・1819)が柄澤講中によって建立されているほか、十数基の石造物が行儀よく並んでいます。

かわなごりょう  
川名御霊神社 天慶4年(941)の創立と伝えられ、早良親王(桓武天皇の同母弟。後に崇道天王と追号された人物)と村岡ゆかりの武将・鎌倉権五郎景政を祭神としています。秋の例祭日には、市指定民族文化財・川名屋台ばやしが演奏され、鎌倉建五郎の人形をのせた山車が出て賑わいます。境内にある大きな菩提樹は、6～7月頃には香りのよい淡黄色の花をつけます。

たかやだいじんぐう  
高谷大神宮 祭神は天照皇大神、創立は慶安3年(1650)、五穀豊穰と農民の安穩を祈念した高谷地区の鎮守です。貝帰坂または、かいがら坂とも呼ばれた坂を改修したときの記念碑が石段下にあります。このあたりは砂岩地帯でその断層には無数の貝殻が見つかります。これは貝塚ではなく、数千年前までこのあたりは海だったと考えられます。

しんばやしこうえん  
新林公園 緑豊かな自然公園です。園内には柄澤の名主・旧小池邸が移築されています。天保12年(1841)に棟上された建物で、カヤブキ屋根が見事です。太いケヤキの大黒柱や部屋のづくりなども名主の家らしい風格です。また、渡内地区にあった江戸時代後期の建築物である旧福原家の長屋門(市指定重要文化財)も平成21年4月公園内に移築復原されました。

てんがくいん  
天嶽院(曹洞宗) 天嶽院(曹洞宗)の草創は、不動院と称し、真言密教の古寺にして、不動明王を安置。明応4年(1495)密教を改め、曹洞禅寺として開創。(鎌倉玉縄城主北条綱成が北条早雲の菩提を弔うために寺院としたもの)天正19年(1591)には徳川家康から三十石の朱印地を賜りました。本堂は平成10年に建てかえられ、山門を入った左側には安永3年(1774)の銘をもつ梵鐘、その奥の浄聖殿には千手観音像、左側の白壁の扉の前には女夫松(めおとまつ)と呼ばれるクロマツとアカマツの相生樹があります。また、ここは湘南霊園として知られています。天嶽院東側の崖では、約18万年前の象の化石が発見されました。大きな象が横たわっているように肋骨、大腿骨などの化石が次々現れ、さらに古いナウマン象の可能性もあるということです。

に でんじ  
二伝寺(浄土宗) 二伝寺(浄土宗)の創立は永正2年(1505)、開基は初代玉縄城主北条氏時と伝えられます。二伝寺砦ともいわれ、戦国期の鎌倉防衛の第一防備線を形成していたところでもあります。寺務所に断り、墓域に入ると、本堂の左側には二筋の竹林の道が続いていて、その奥には二伝寺を中興した松平正次や福原家の墓などがあります。また、左側の竹林の間をのぼった山頂には三つの塚がたっています。これらは平良文・忠光・忠通の墓と伝えられ、ほうきょういんとう宝篋印塔や五輪塔が時の過ぎ行くのを見送っています。

ひえ

日枝神社 日枝神社は、平良文が居住するにあたり屋敷の守護神として日枝大神（大山吟命・923）を祀ったことに始まり、その後応永27年（1420）、福原左衛門平忠次によって社殿を現在地に遷し、その時に良文を合祀したといわれます。石段右側には宅地造成によって移された庚申塔や道祖神塔が一行に並び、鎌倉道の道標（弘化三年銘・1846）や市内でもめずらしい「幸神」と彫られた道祖神塔（文政八年銘・1825）も見られます。

みやまごりょう

宮前御霊神社 天慶3年（940）平良文（村岡五郎）が甥にあたる平将門を討つために京都の御霊神社（祭神は早良親王）から勧請したものと伝えられます。その後祭神として鎌倉権五郎景政・葛原親王・高見王・高望王を加え五座となりました。村岡五ヶ村（高谷・小塚・弥勒寺・宮前・渡内）の総鎮守です。

みろくじ

弥勒寺（日蓮宗）弥勒寺（日蓮宗）は、このあたりの地名の由来ともなった古い寺で、嘉禄2年（1226）に北条泰時が父・義時の菩提を弔うために創建したと伝えられます。兵火にあい全山消失し、日本尊弥勒菩薩は裏山の岩窟に奉安（現在は本堂に安置）され、後に日蓮宗に改宗したと伝えられます。村岡小学校創立当時の明治6年頃には、この弥勒寺が学舎となっていました。

むらおかじょうし

村岡城址 村岡城とは、関東八平氏と言われる平良文（村岡五郎）が延喜19年（919）鎮守府将軍、相模国司に任ぜられ延長年間（923～931）京より東国に下り築いた城と伝えられます。城とはいっても、空堀をめぐらした山城のようなもので、その広さは南は長福寺あたりから北は日枝神社あたりまでと伝えられています。また北条早雲が玉縄城を築くと高谷砦として、その支城となりました。村岡村忠魂碑、村岡城址碑が「石は語らず」（広田三郎氏著）という詩の刻まれたそうきゆうひ蒼穹碑（区画整理完成記念碑）とともに変わっていく村岡を見つめています。

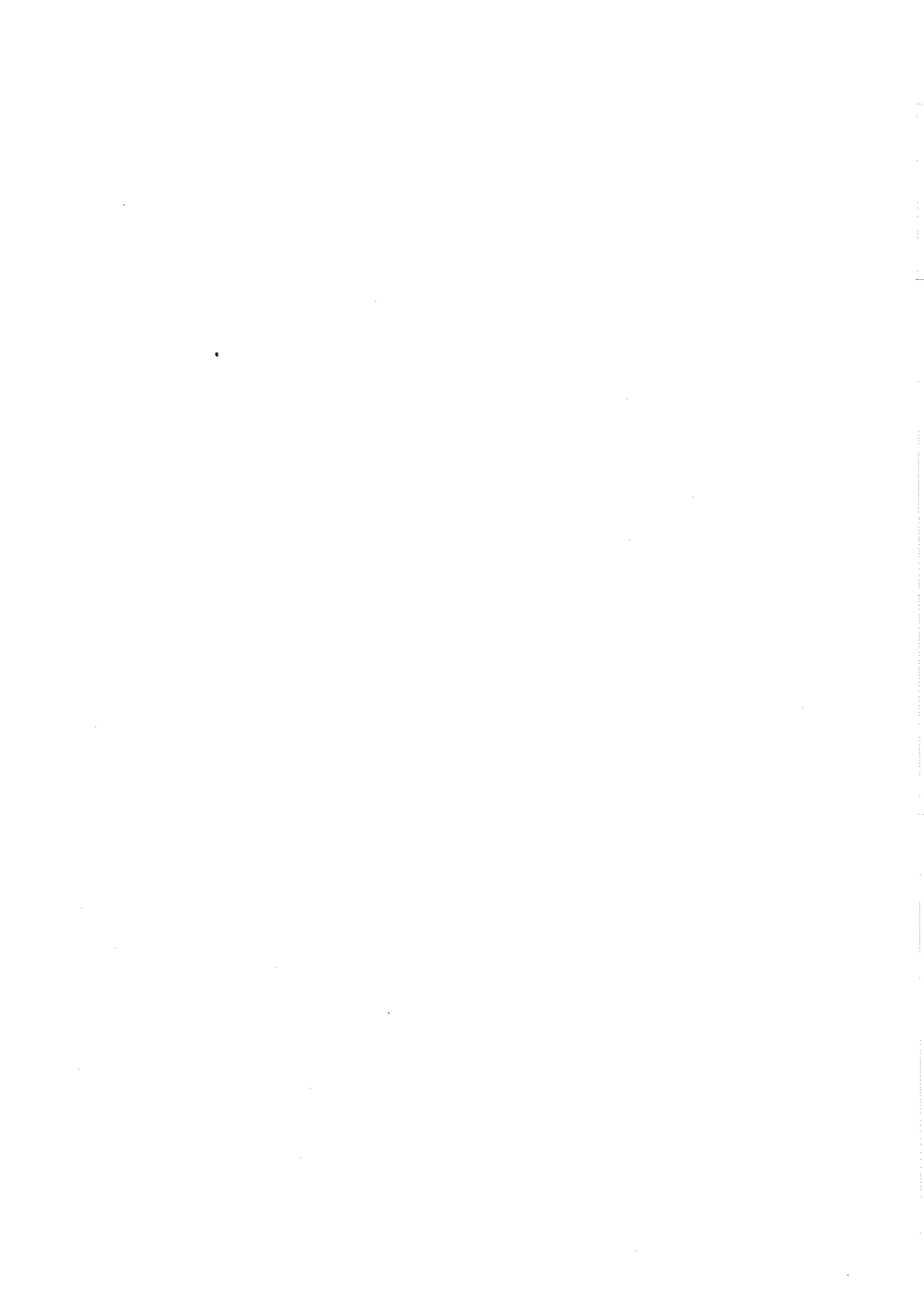
りゅうしょういん

隆昌院（日蓮宗）隆昌院（日蓮宗）の創立は、元禄16年（1703）、本尊は鬼子母神で、鬼子母神堂とも呼ばれ、子育ての神様として親しまれています。ここで子どもの名前をつけてもらうと元気にすくすくと育つということです。開山の相休は、赤穂四十七士のひとり奥田孫太夫の末子であると伝えられています。

参考資料：

村岡地区くらしまちづくり会議発行「村岡歴史の道～名所・史跡ガイド～」(平成21年7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)

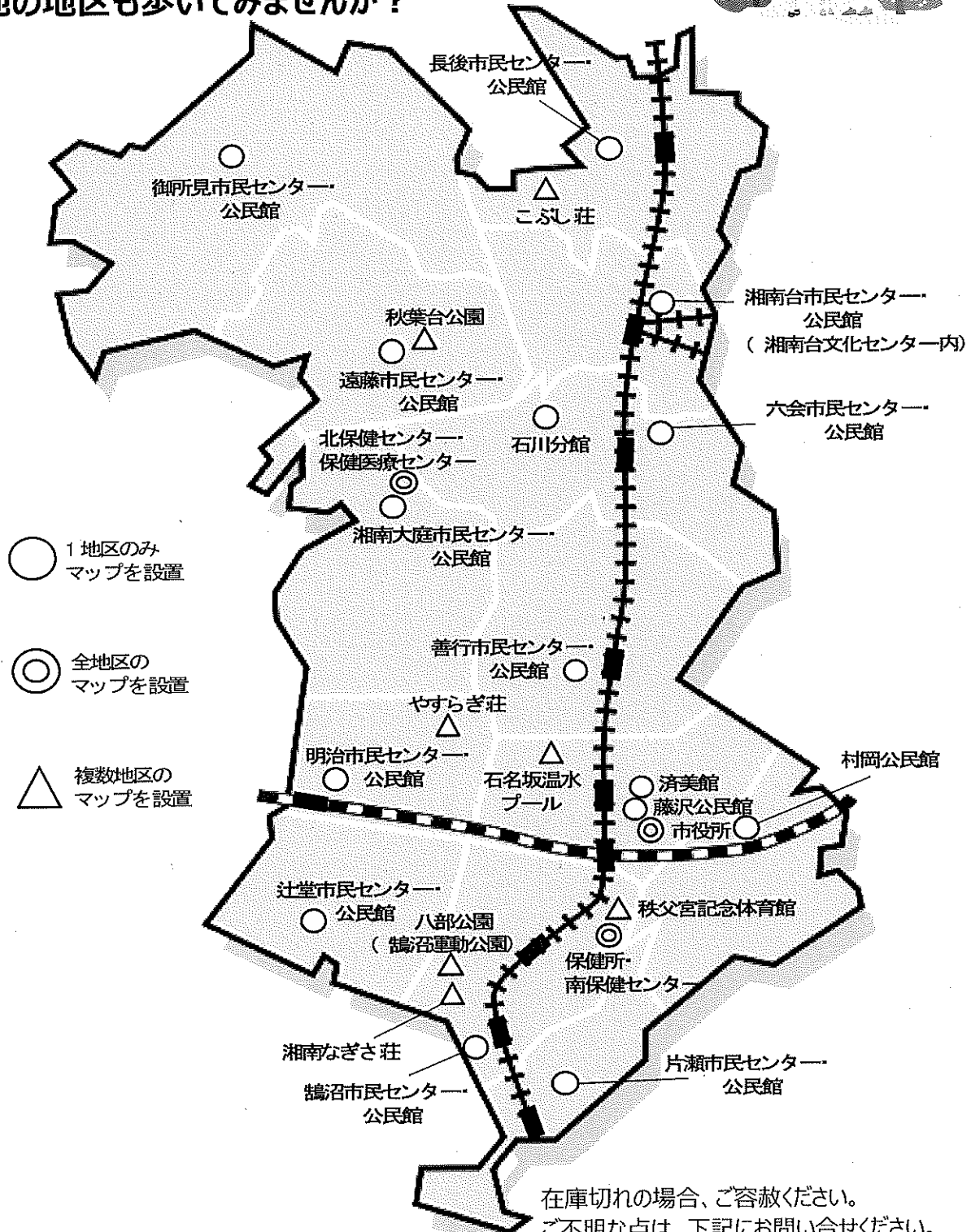




# 《ウォーキングマップ設置場所》



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？

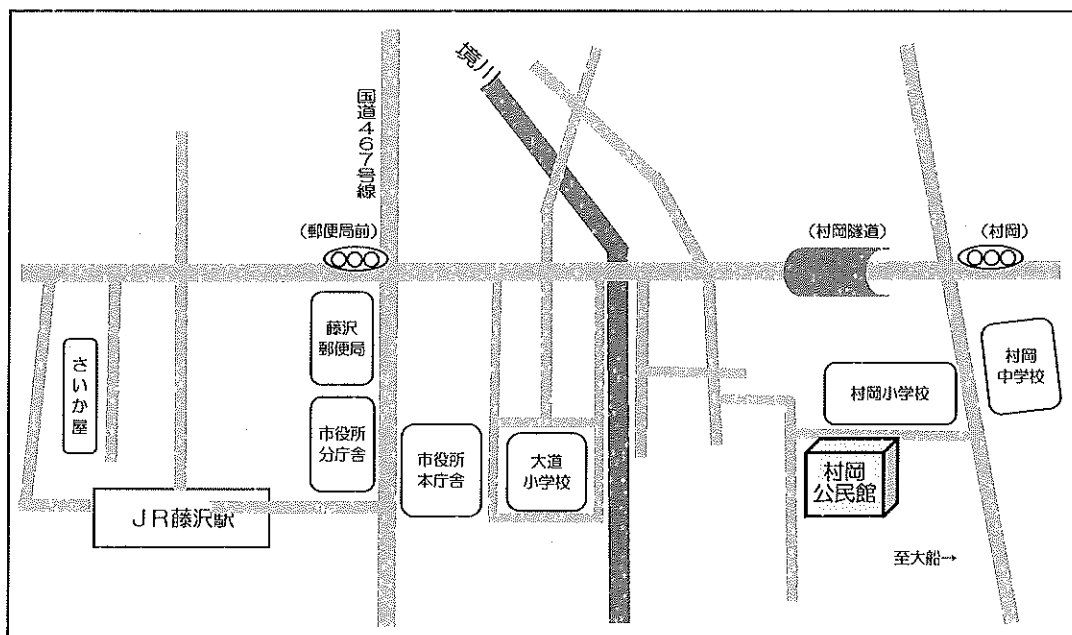


- 1地区のみ  
マップを設置
- ◎ 全地区の  
マップを設置
- △ 複数地区の  
マップを設置

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 健康づくり課 電話50-8430】

(注)この情報は令和5年3月の情報です。

案内図



○JR・小田急線「藤沢駅」から徒歩15分

○JR藤沢駅南口より<バス>

1番のりば：「鎌倉駅東口」行

8番のりば：「笛田4番」行

「湘南鎌倉総合病院」行

藤沢駅南口（渡内循環）

藤沢駅南口（教養センター循環）

⇒「川名橋」下車、徒歩4分

健康づくりウォーキングマップ ふじさわ

村岡編

平成13年度作成

【改訂】平成16年・26年・27年・28年度  
令和4年度

問い合わせ先

◇ 藤沢市健康づくり課

TEL 0 4 6 6 (50) 8 4 3 0 (直通)

FAX 0 4 6 6 (50) 0 6 6 8

☆ 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、ご了承下さい。