

しょうなんおおば
歴史と自然のまち 湘南大庭

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29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^{*}、うつ、認知症などのリスクを下げるすることができます。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!!

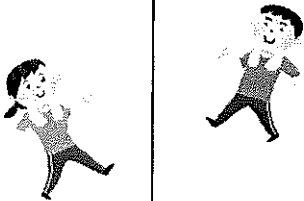
～やってみよう！続けよう！～

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)

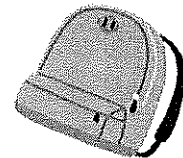
- ・「ややきつい」のちょっと手前の強さで歩きます。
早足で、少し息がはずみ、少し汗ばむ程度を目指しましょう。
- ・週3日、1回30分以上歩くと、より効果的です。

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

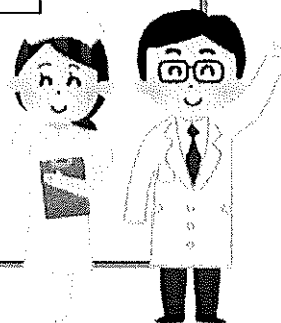
体調がすぐれないとき、いつもと少し違うときは
ムリをしないことが大切です。運動する前に、必ず
セルフチェックリストで体調を確認する習慣を身につけましょう。

		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。

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

(カルボーネン法)

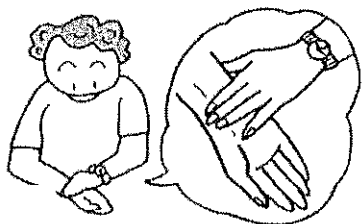
例：50歳、安静時脈拍数70

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

※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

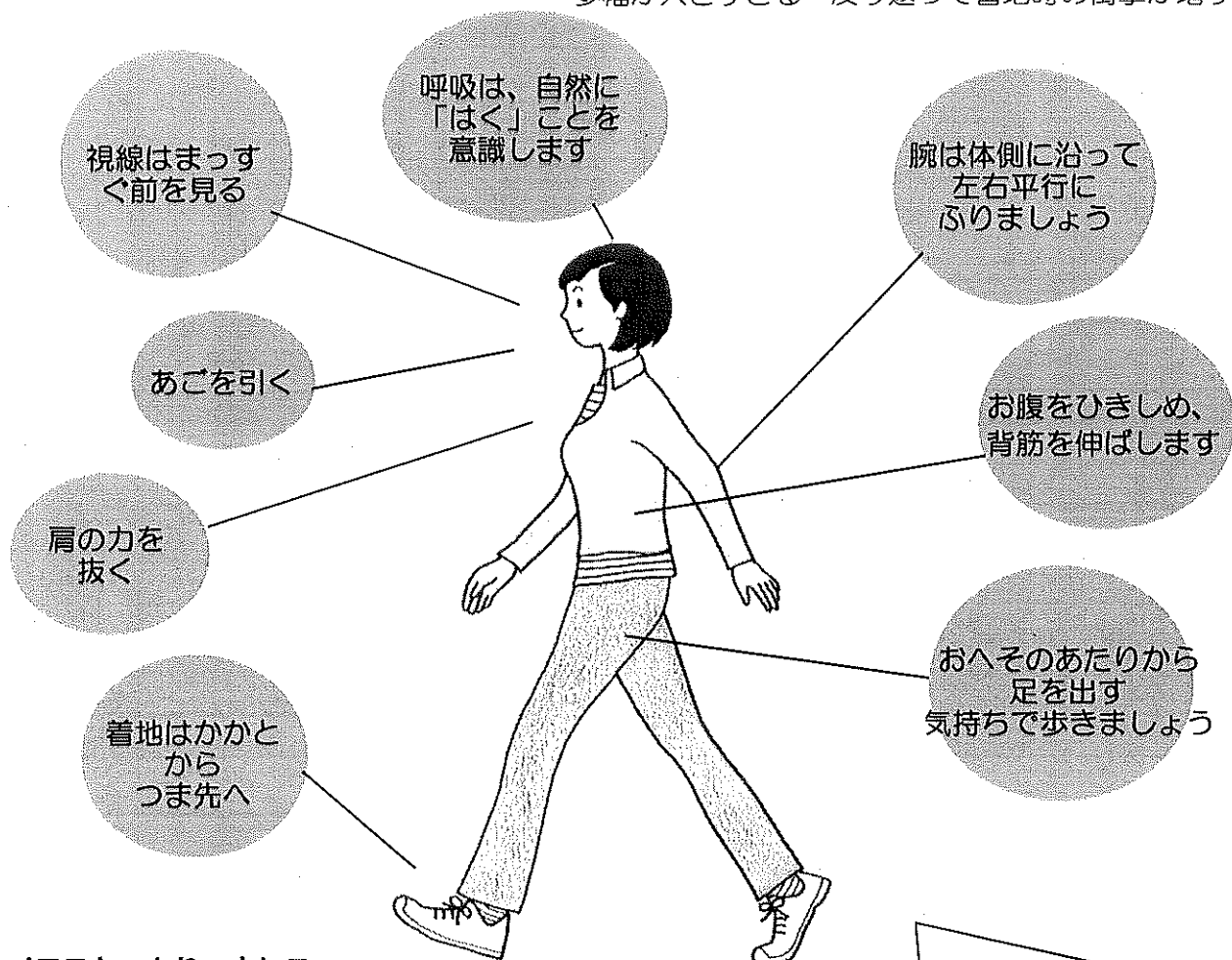
運動時の脈拍を測るときには、立ち止まったことで遅くなった脈拍数を補足するために10拍足します。

(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。

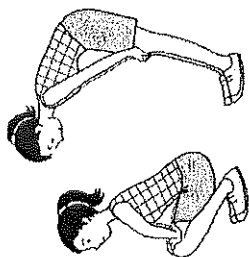
○両手が空くようにしましょう

荷物はウエストバッグ・リュックなどに入れましょう。

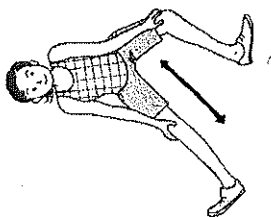
4 ウォーミングアップとクールダウン(準備体操・整理体操)

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。

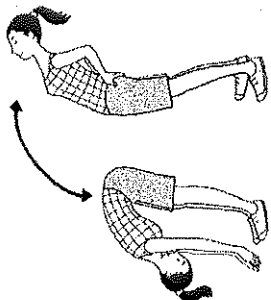
① 膝の屈伸・
膝まわし



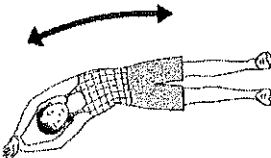
② 伸脚



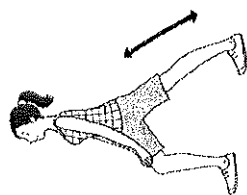
③ 上体の
前後屈



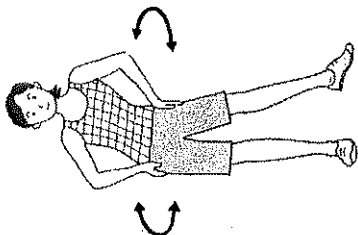
④ 体側



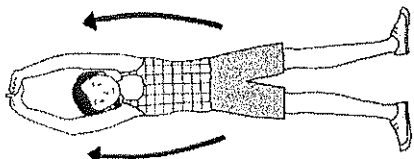
⑤ アキレス腱



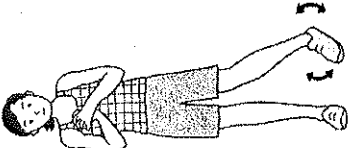
⑥ 腰まわし



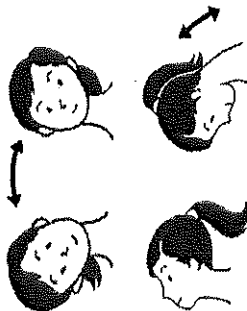
⑦ 背伸びの
運動



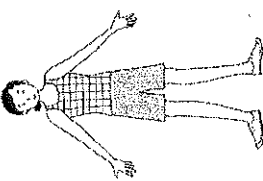
⑧ 手首・足首
の回旋



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つけたりしないでようにしましょう

イラスト：もり よしこ

続けて歩いて 健康づくりマップ 一覧表

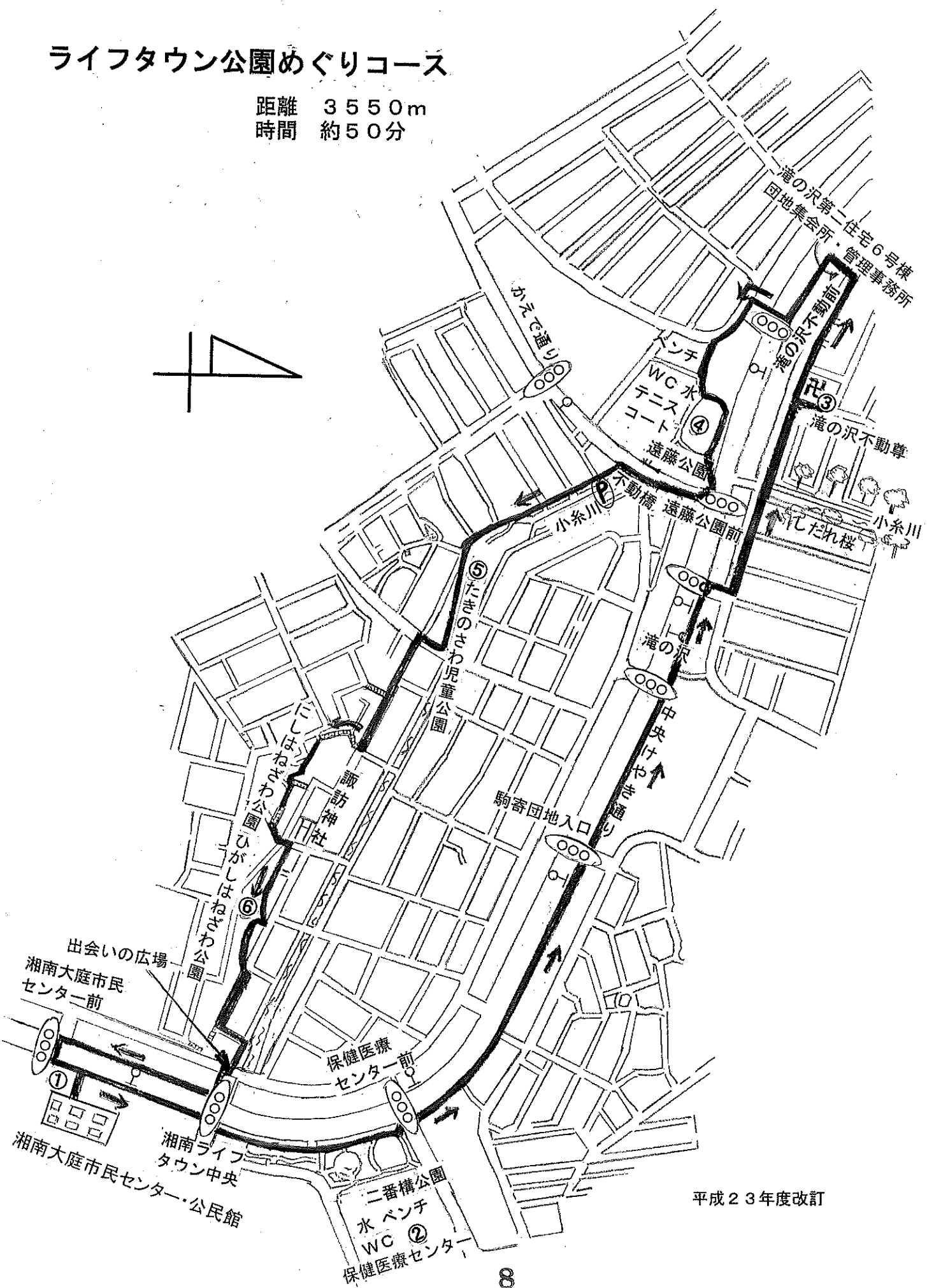
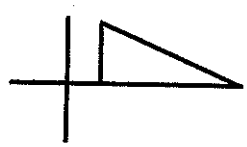
	コース名	距離	時間	コースの特徴
1	ライフタウン 公園めぐりコース	3 5 5 0 m	約 5 0 分	らくらくコースです 四季おりおり楽しめます
2	大庭城址公園と 花いっぱいコース	3 6 2 0 m	約 5 0 分	自然を感じながら、 少し登りと急な下り坂の 山道があるコース
3	親水公園と大庭城址 みどりいっぱいコース	4 1 5 0 m	約 6 0 分	親水公園の桜、 大庭城址のみどりで 癒されるコース
4	けやき通りと 大庭台墓園コース	4 3 0 0 m	約 6 0 分	坂がなく歩きやすいコース
5	大庭の 歴史散歩コース	4 5 5 0 m	約 6 5 分	山坂あり、みどころ沢山コース

※所要時間は、分速 7 0 m（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。

ライフタウン公園めぐりコース

距離 3550m
時間 約50分



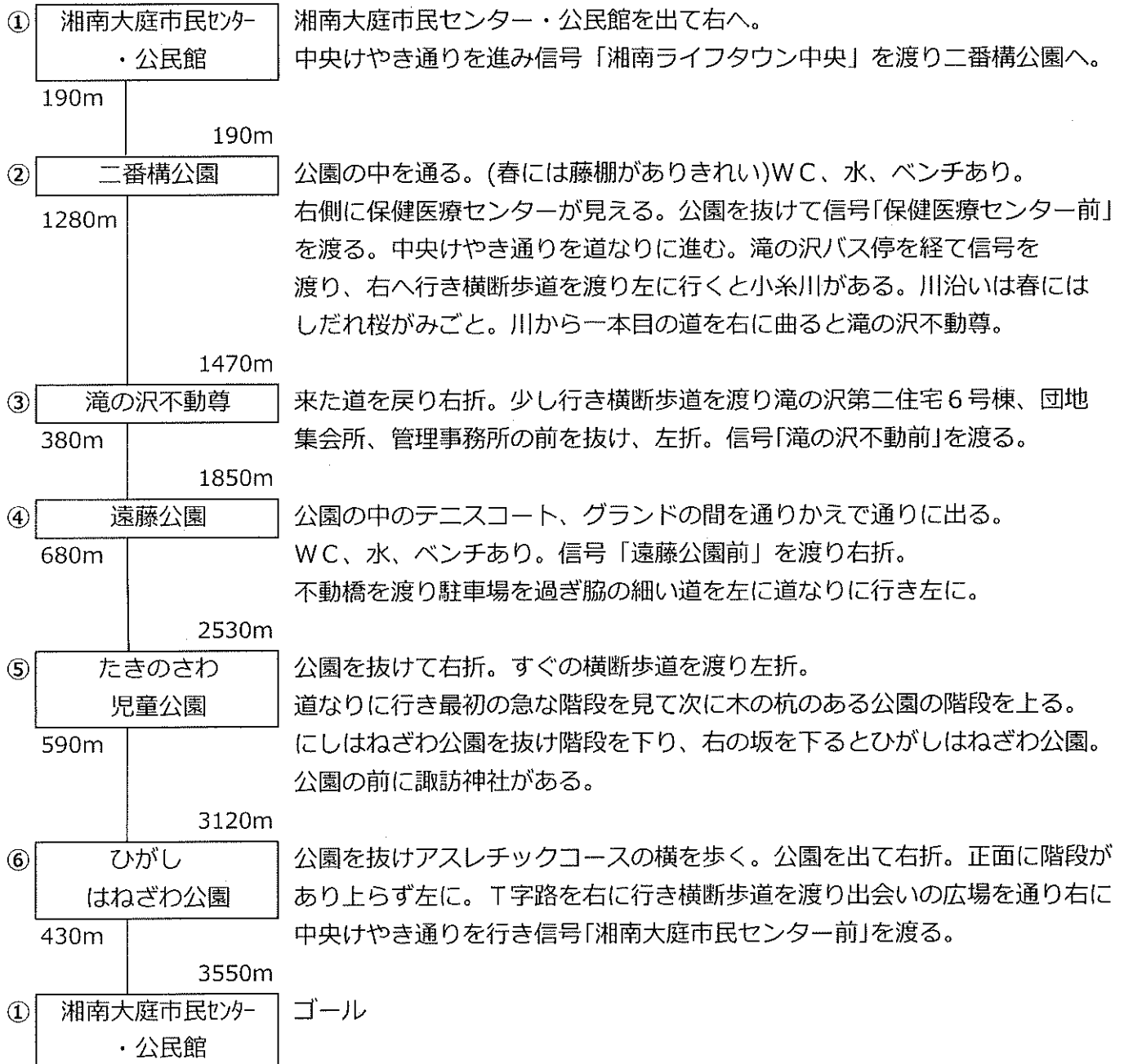
平成23年度改訂

ライフタウン公園めぐりコース

距離 3550m

時間 約50分

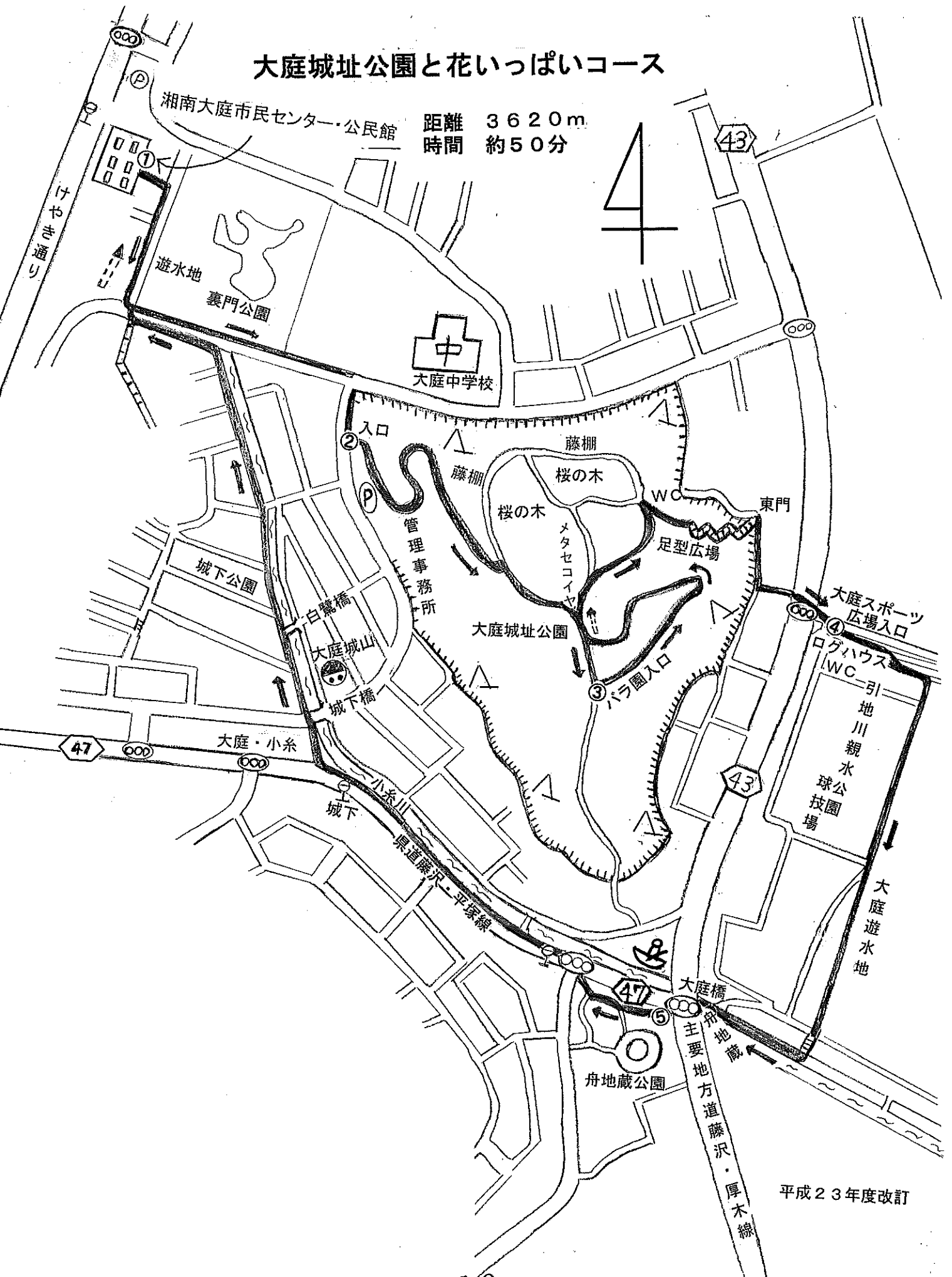
らくらくコースです。四季おりおり楽しめます。



大庭城址公園と花いっぱいコース

湘南大庭市民センター・公民館

距離 3620m
時間 約50分



大庭城址公園と花いっぱいコース

距離 3620m

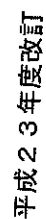
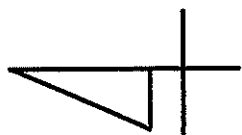
時間 約50分

自然を感じながら、少し登りと急な下り坂の山道があるコース

①	湘南大庭市民センター ・公民館	駐車場を出て右へ。裏門公園の脇を通りT字路左折。 大庭中学校手前を右に行く。
	450m	450m
②	大庭城址公園入口	ゆるやかな登り坂を進み桜の木の広場へ。 桜の木の広場からバラ園へ。WC、水、ベンチ。
	500m	950m
③	バラ園入口	バラ園を一周して、シンボルツリーのメタセコイヤの下を右に。 公園内には四季を通じ花々が多い。(バラ、しゃくなげ、藤、もくれん、萩、雪柳、桜、椿、あじさい、くちなし) 足型広場に進む。山道を下り東門へ。右に行き左折し 押しボタン信号を渡る。
	820m	1770m
④	大庭スポーツ広場	広場の中を通り小糸川へ。階段を上り、右へ行く。 県道43号線を渡り、舟地藏公園へ。
	660m	2430m
⑤	舟地藏公園	公園を出て県道47号線を渡り小糸川沿いを歩く。 バス停城下を通り右側へ。小糸川に沿って進みT字路を左に。
	1190m	3620m
①	湘南大庭市民センター ・公民館	ゴール

距離 4150m
時間 約60分

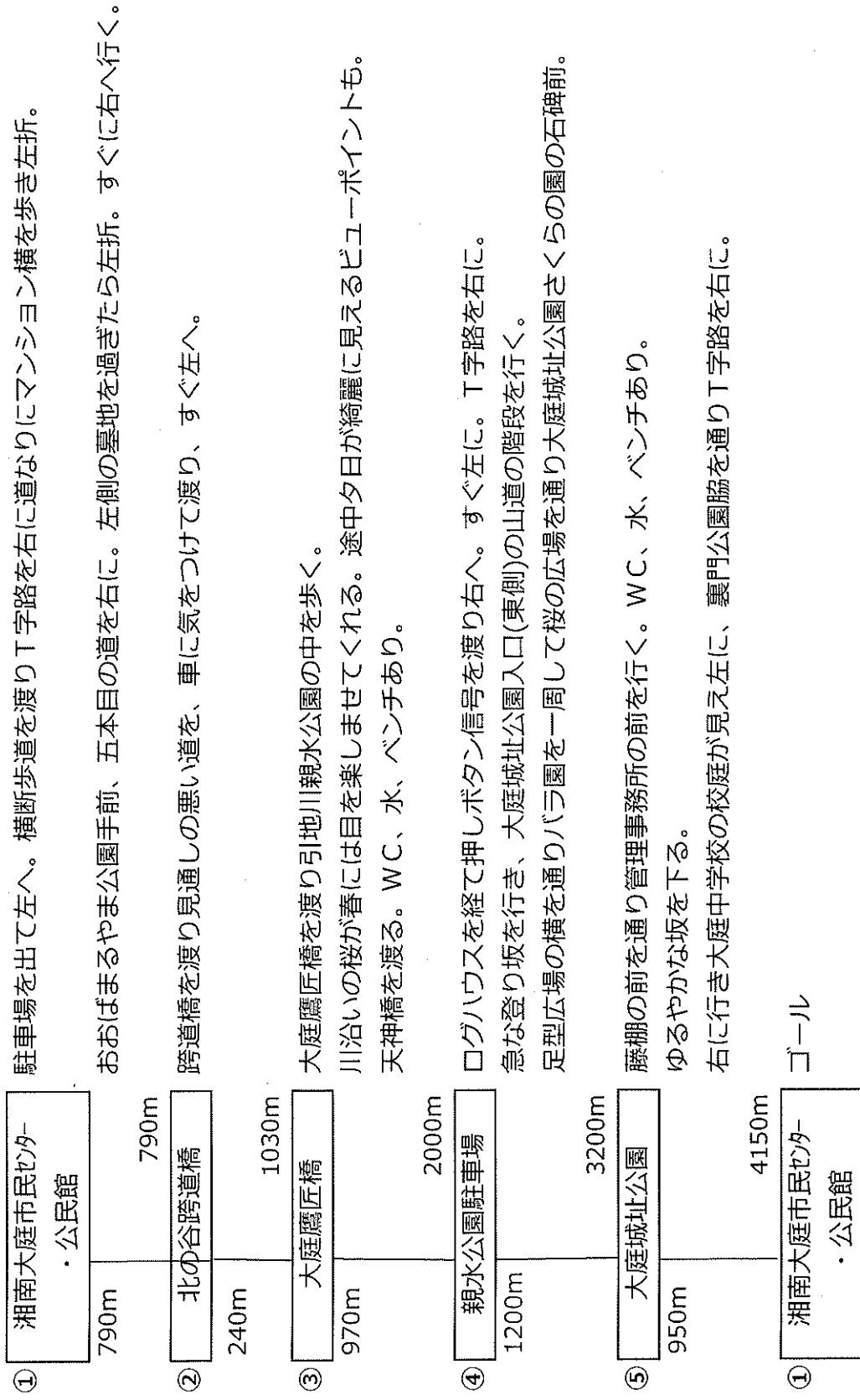
距離 4150m
時間 約60分



親水公園と大庭城址みどりいっぱいコース

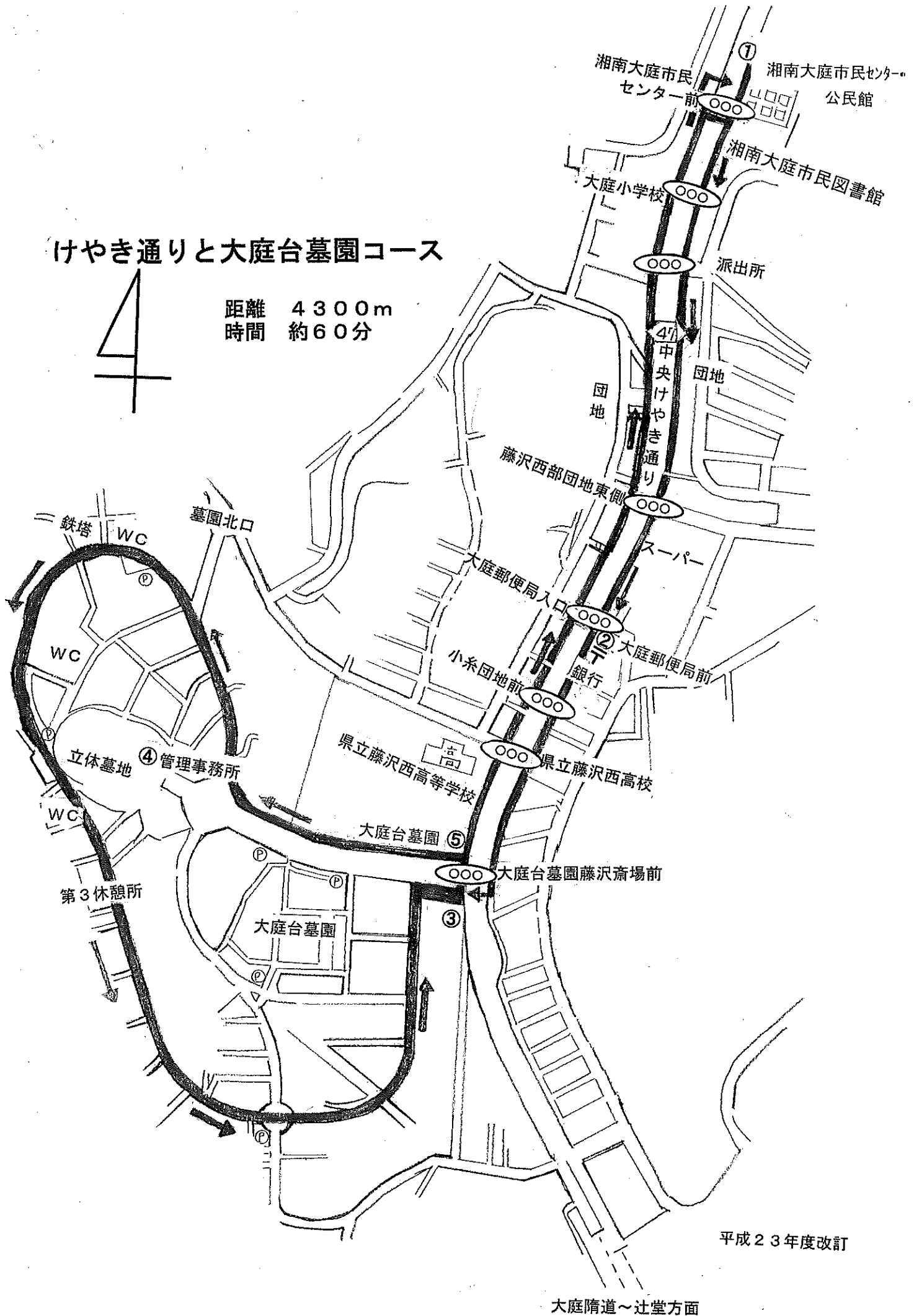
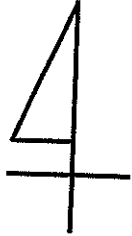
距離 4150m
時間 約60分

親水公園の桜、大庭城址のみどりで癒されるコース



けやき通りと大庭台墓園コース

距離 4300m
時間 約60分

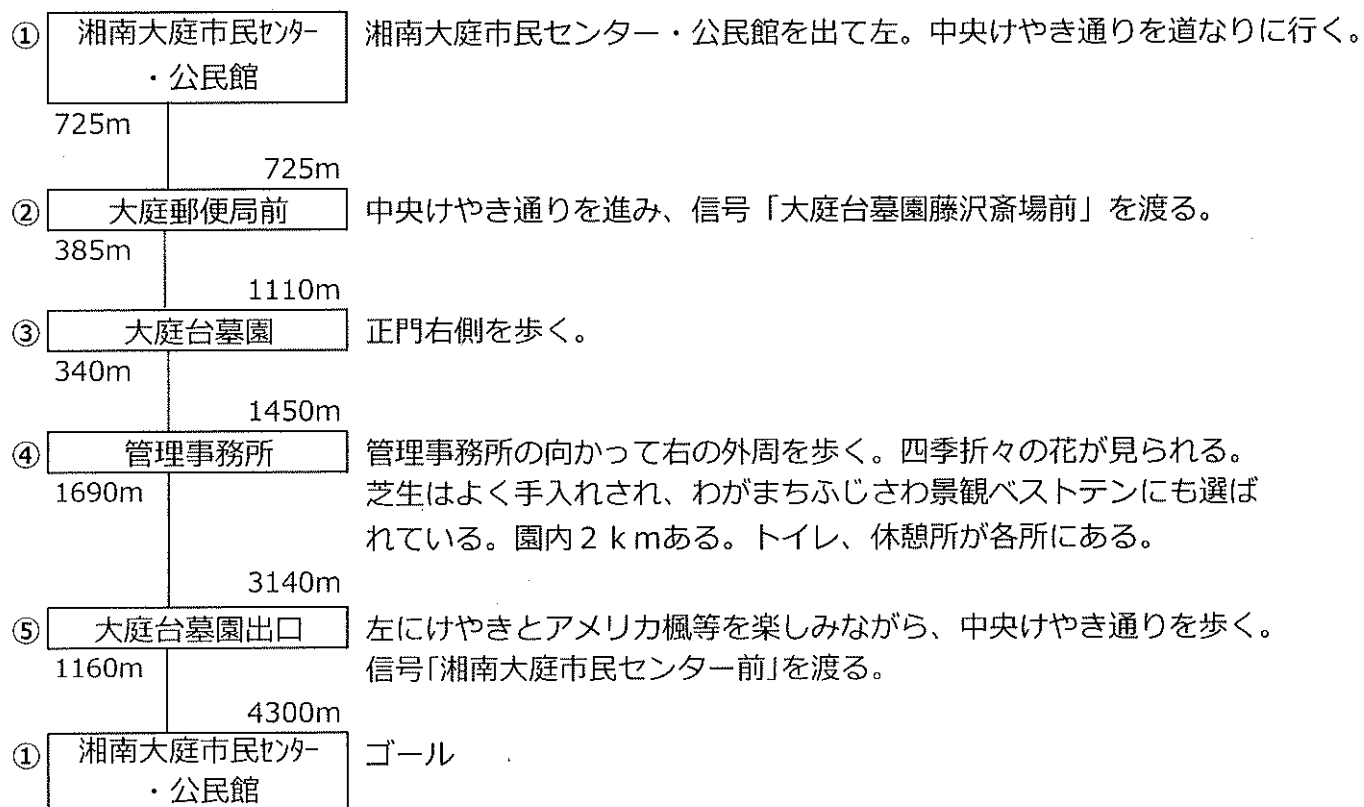


けやき通りと大庭台墓園コース

距離 4300m

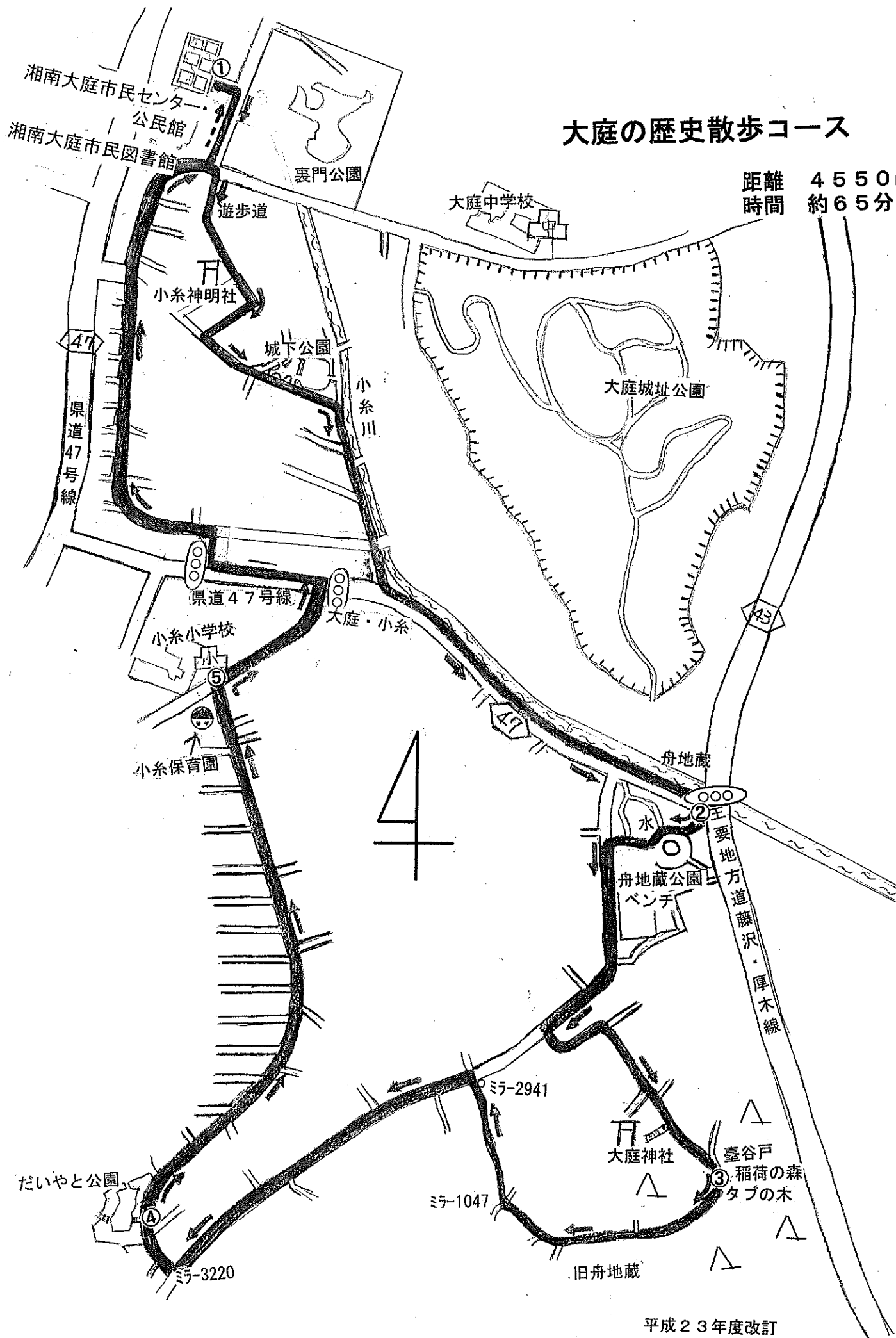
時間 約60分

坂がなく歩きやすいコース



大庭の歴史散歩コース

距離 4550m
時間 約65分



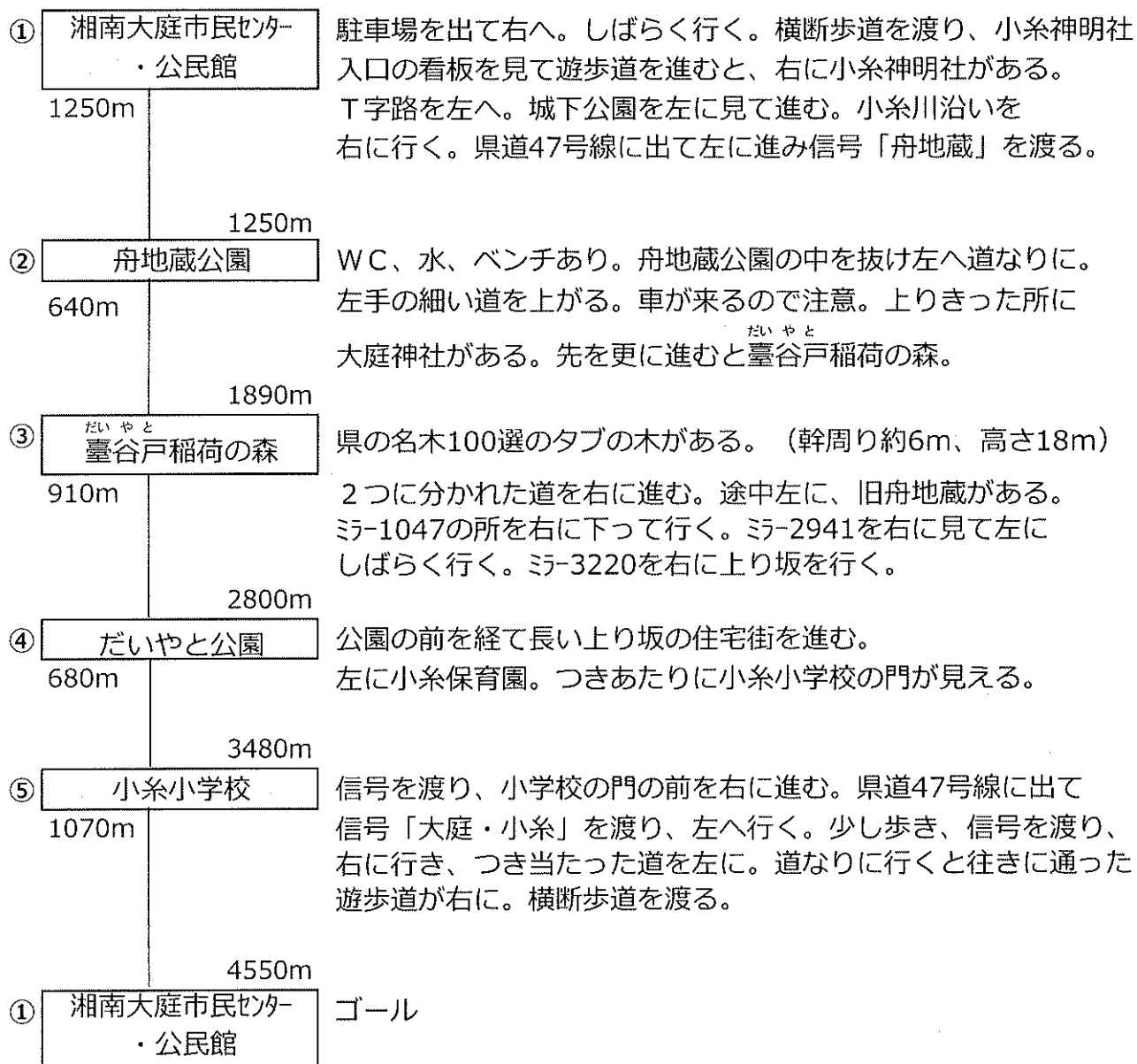
平成23年度改訂

大庭の歴史散歩コース

距離 4550m

時間 約65分

山坂あり、みどころ沢山コース



湘南大庭地区ウォーキングのみどころ

大庭城址公園 大庭城は大庭氏の拠点を太田道灌が改築した後、北条氏の支配下に置かれた。北条氏の滅亡で天正 18 年（1590 年）ごろ廃城となった。大庭城址公園内には、昭和 43（1968）年の発掘調査で確認された高床建築の柱穴の配列：^{ほったてはしらたてものし}掘建柱建物址を示す石柱がある。平成 25（2013）年 4 月に遊具をリニューアルし、近隣の小学校、幼稚園、保育園の遠足・野外学習にも利用され、多くの子どもたちの声で賑わっている。

^{ひきじ}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体的に整備されたもの。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、水とじかに接することができる施設もある。

大庭裏門公園 大庭野鳥公園とも呼ばれている。複雑な地形をした谷戸奥の沼地をそのまま活かした公園であり、湿地帯に守られた往時の大庭城の裏門がこのあたりにあったと伝えられていることから、この園名がついた。野鳥をはじめ様々な生き物の生活の場となっており、歩道沿いの壁穴からは野鳥を観察できる。

^{そうけんいん}宗賢院 曹洞宗。本尊釈迦如来、開山虚堂玄白、創立は永正 2 年（1505 年）。慶安 2 年（1649 年）に朱印地 10 石を賜る。明暦年間（1655～1658 年）火災で堂宇消失したが宗雪により中興。雨乞いに靈験あるという竜骨などがある。

^{せんしゅうじ}泉秋寺 曹洞宗。本尊は正観音で、俗に覆面観音と呼ばれている。この門前を乗馬で横切る武士は必ず落馬したので、これは観世音の威光によるものであり、それを和らげるために覆面をしたところ、その難がなくなったといわれている。

大庭神社 祭神 ^{かみむすびのかみ はいし}神皇産霊神、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。

熊野神社 祭神 ^{くまのくすびのみこと}熊野久須比命。大庭神社の旧跡ともいわれ、その石碑も石鳥居横に立っている。

小糸神明社 台の神明社と共に大庭御厨内には多くの神明社があり、伊勢神宮による御厨経営の拠点となっていた。八重桜が美しい。

諏訪神社 祭神 ^{たけみなかたのみこと}武御名方命。昭和の初期までは、江戸時代の石川村の氏子連が願主となり、鑄工加藤甚右衛門智義が造った梵鐘があったようである。

^{だいやと}臺谷戸稻荷 祭神 ^{うかのみたまのみこと}倉稻魂命。境内は「臺谷戸稻荷の森」と呼ばれている。タブの木一株は幹周り約 6 メートルの巨木である。昭和 59 年、「かながわの名木 100 選」に選定されている。かつては樹高が約 18 メートルあ

ったが、平成 8 年に東側の大枝が折れてしまった。

舟地藏 永正 9 年（1512 年）北条早雲が大庭城を攻めたとき、沼地のため苦戦していた。ボタ餅売りの老婆が、南の堤を切れば沼は干上がると教えたが、武将は秘密が漏れることを恐れ、老婆をその場に切り捨てた。北条勢は城を攻め落とすことができたが、土地の人は老婆の死を供養するため、船に乗った地藏を安置したという。

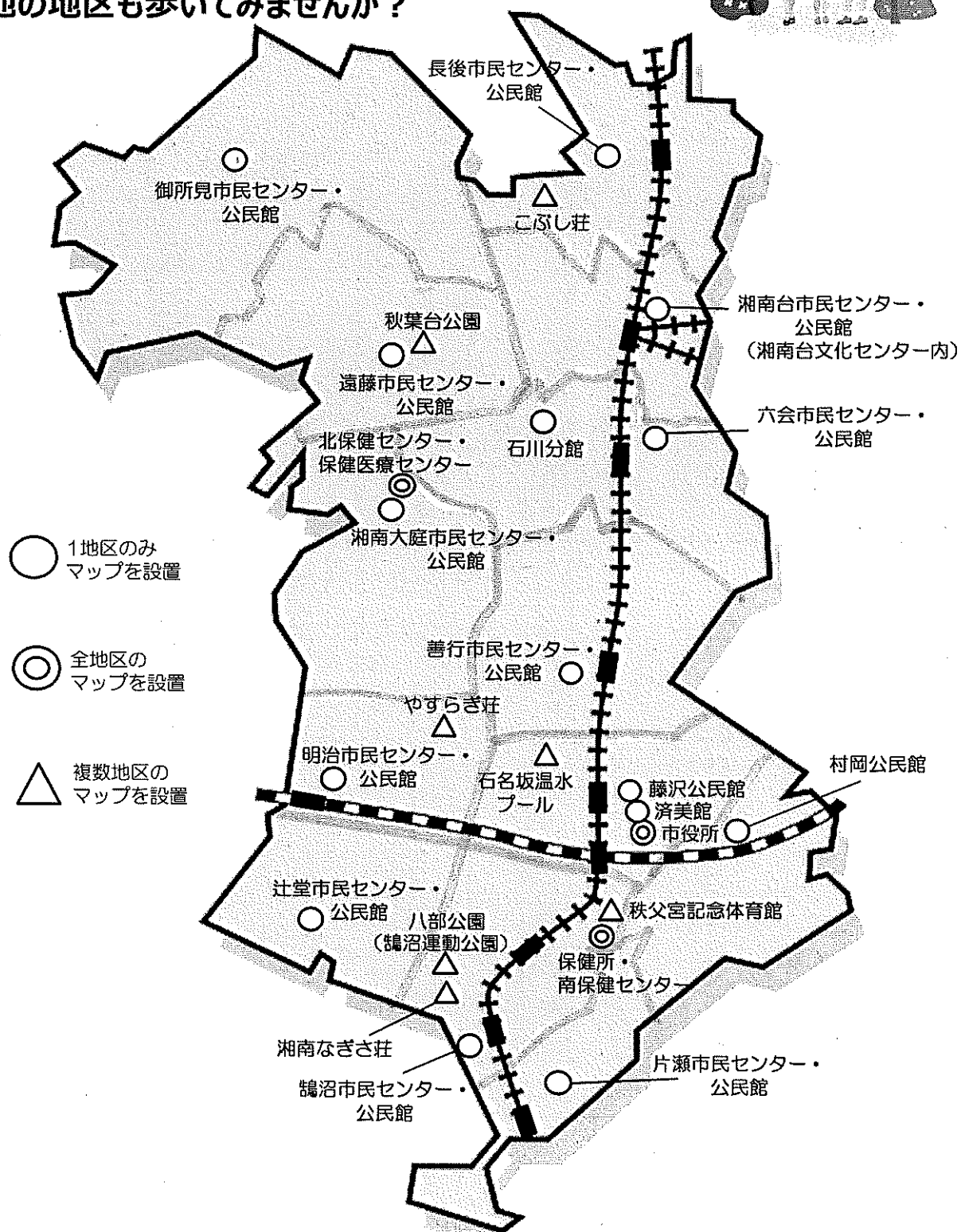
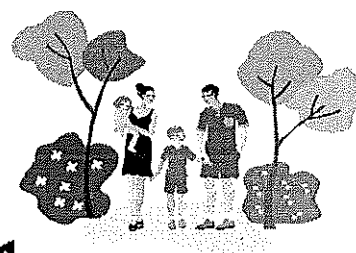
滝の沢不動尊 宝永 2 年（1705 年）に寺山文右衛門が祀ったと伝えられている。素朴な石造だが、気性の激しい立ち不動尊。ライフタウン造成以前は、鬱蒼とした森林に矢向大地から湧き出る地下水が意図筋の滝となって落ちていた。これが滝の沢の地名の起こりである。現在、滝は無くなっているが、代わりに水道の蛇口をひねると水が出るようになっている。

参考資料：

- ・湘南大庭地区郷土づくり推進会議「ふるさとマップ 湘南大庭第 1 版」（平成 25 年 10 月発行）
- ・藤沢市ホームページ
- ・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）

《ウォーキングマップ設置場所》

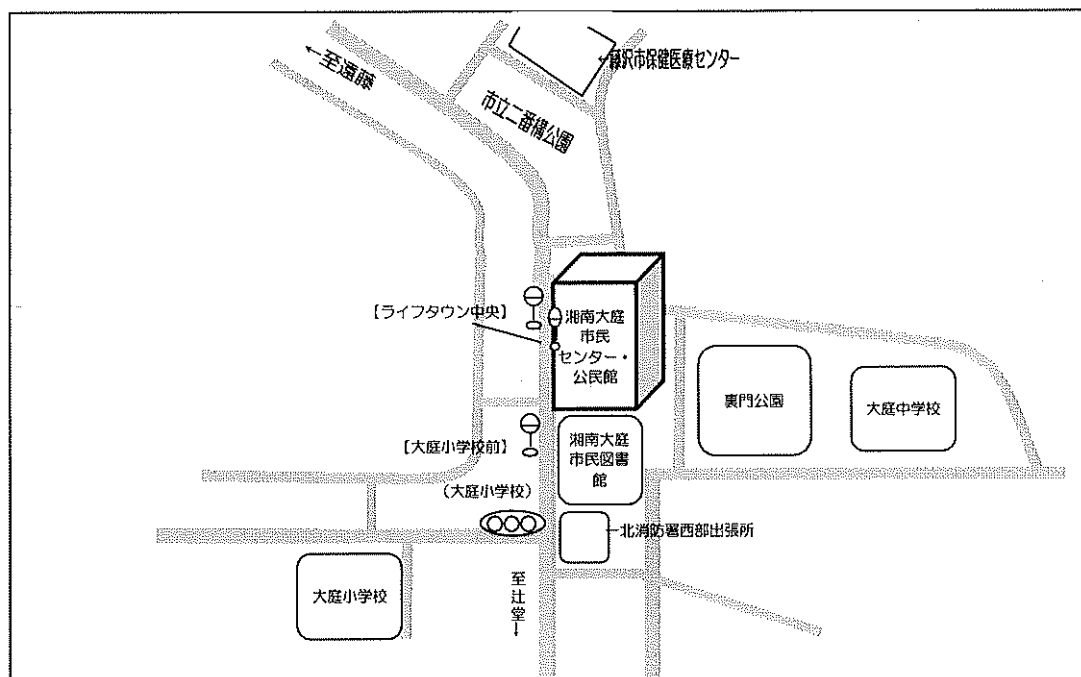
ウォーキングマップは、13地区別に作っています。
他の地区も歩いてみませんか？



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29年3月末の情報です。

案内図



交通案内 ○JR辻堂駅北口よりバス駒寄経由湘南ライフタウン・湘南台駅・慶応大学行大庭小学校前下車徒歩1分

○小田急線湘南台駅西口よりバス辻堂駅行ライフタウン中央下車徒歩1分

健康づくりウォーキングマップ ふじさわ

湘南大庭編

平成 8 年度作成
平成 13 年度改訂
平成 20 年度改訂
平成 23 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。