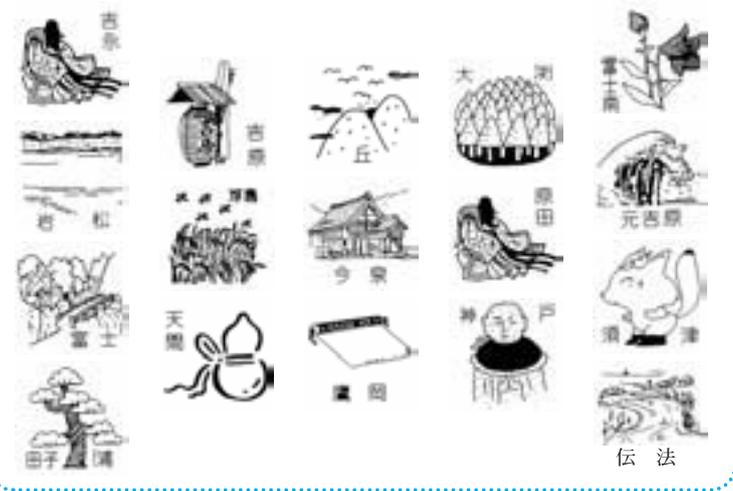


# 特集 ぶらぶらぶらぶら

皆さんは、左の17の絵は、何の絵かわかりますか？

これは、市内各地にある「歩く健康づくり一万歩コース」それぞれのスタンプです。

今回は、この一万歩コースを紹介します。



## 歩いて健康づくり

キーワードは「いつでも、どこでも、いつまでも」

「歩く健康づくり一万歩コース」の始まりは昭和61年。ウォーキングをする人がふえてきたこともあり、ふだん気軽に歩けるコースをつくろうと、伝法地区に初めて一万歩コースができました。

市は、だれでも気軽にスポーツに親しめるようにと、各地区の皆さんに協力していただきながら、ウォーキングコースを設置してきました。現在は、17地区に16コースがあります。ことしの8月には、3年ぶりとなる新しいコースが広見地区に設置され、17コースになります。

### ウォーキングは、手軽に始められる全身運動

皆さんは、日ごろ、運動をしていますか？運動をすることは大切だと感じているものの、なかなか運動を始められない人が多いようです。

平成15年度に行った市政モニターアン

ケート(下記)では、95・6%の人が「スポーツや運動をすることが必要だと感じている」と回答しています。しかし、週1回以上運動している人は36・3%しかいませんでした。

ウォーキングは、ひとりでも、家族や職場の仲間、友達同士などでも、身近ですぐにでも始められます。手軽に自分のペースで行えるのが魅力で、全身を使い、ゆつくりとたくさんの酸素を体内に取り込む有酸素運動です。

皆さんもウォーキングをして、健康づくりに取り組んでみませんか。

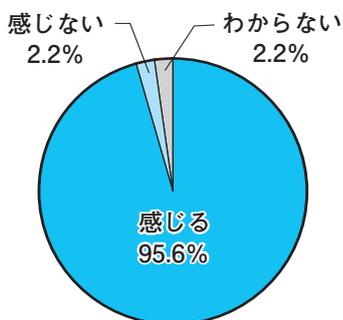
### ウォーキングの全身効果

- 肥満を防ぐ
- 糖尿病を防ぐ
- ストレス解消
- 美肌を保つ
- 脳を活性化
- 血液の流れをよくする
- 心肺機能が向上する
- など

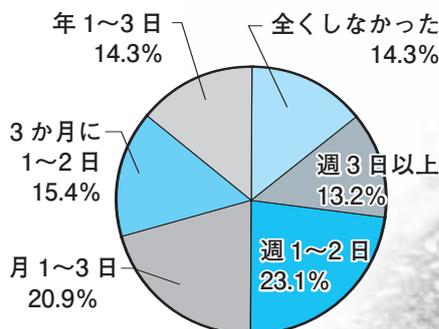


### 平成15年度市政モニターアンケート「スポーツについて」

Q ふだん、もっとスポーツや運動をすることが必要だと感じますか？



Q あなたは、この1年間スポーツや運動をどのくらいしましたか？





# 気軽に歩いてみよう

各コースごとにパンフレットがあります

「歩く健康づくり一万歩コース」の起点は公民館です。その起点となる公民館やスポーツ振興課に、各コースのパンフレット①があります。

パンフレットには、地図やコース周辺の見どころ、ストレッチ方法や注意点などの歩き方のコツが掲載されています。ぜひ、ご活用ください。

また、各コースの要所には、歩いていく皆さんの目印になるように標示板②が設置されています。

## 1 各コースのパンフレット



## 2 コースの途中にある標示板



スタンプを集めると、認定証と記念品がもらえます

コースの起点となる公民館には、それぞれのコースのスタンプを置いてあります。「ぶらり歩こうカー」のパンフレット③にあるスタンプカードにそれぞれ違うスタンプを10個集め、郵送または直接スポーツ振興課へ提出してください。

申請を受け付けた後、認定証④と記念品をお渡しします。

6月15日現在、達成者は147人います。皆さんも挑戦してみませんか？詳しくは、公民館やスポーツ振興課に置いてあるパンフレットをごらんください。

## 3 「ぶらり歩こうカー」のパンフレット



パンフレットの中に、スタンプを押す場所があります



## 4 スタンプを10個集めるともらえる認定証

# 富士を仰ぐ遺跡と公園コース

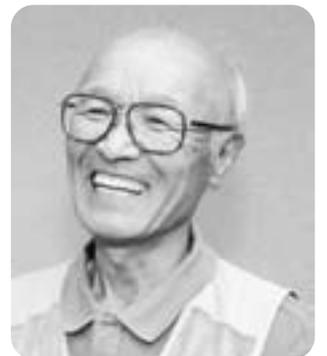
広見地区

ことしの8月に新しくできる、広見地区の「富士を仰ぐ遺跡と公園コース」を、まちかどネットワーカーさんたちに体験していただきました。

## 一万歩コースを歩いて、街を再発見しました

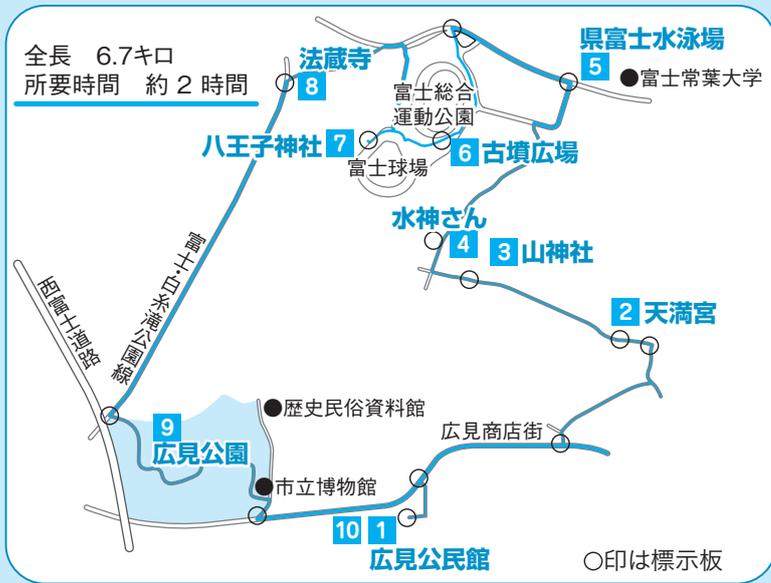
私の趣味は歩くことです。ふだん、妻と一緒に歩いています。ウォーキングは気分転換ができて、体だけではなく、心の健康のためにもなります。週末は市外へ歩きに出かけてしまいましたが、平日は散歩がてら、一万歩コースを歩いています。

3年ほど前に、市内に一万歩コースがあることを歩き仲間から教わりました。一万歩コースを歩き、お寺の多さに気づいたり、天間に遺跡があることを知りたりしました。街を再発見できるので、多くの皆さんに歩いてほしいと思います。私のお勧めは「かぐや姫・泉の里コース」です。湧水公園など、水がとてもしっかりで、市外から来た人に「富士は水がきれいでいいですね」と言われたことがあり、うれしかったですね。



日ごろ、一万歩コースを歩いている  
林 武利さん (伝法)





# 1 広見公民館



今回の体験レポーター  
左から  
安井 大貴主事 (スポーツ振興課)  
水原 義倫さん (広見地区生涯学習推進会会長)  
鈴木 純枝さん (まちかどネットワーク)

広見商店街を通り  
抜けます



約22分  
1.1キロ

## 2 天満宮



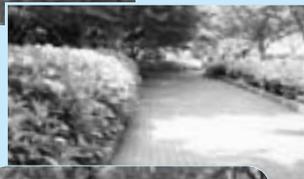
約14分  
0・7キロ

## 3 山神社



約6分  
0.3キロ

## 6 古墳広場



約18分  
0・9キロ

富士総合運動公園の周りには、  
緑があふれています

## 5 県富士水泳場

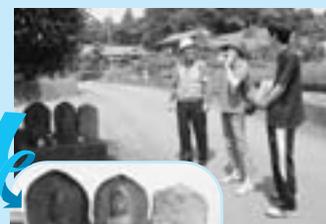


約12分  
0・6キロ

## 7 八王子神社



約16分  
0・8キロ



道祖神やアジサイ  
などを楽しむこと  
ができました

## 4 水神さん



### 富士山などの眺めと公園が見どころです

広見地区にも一万歩コースを設置してもらおうと、私たち一万歩コース検討委員は平成16年から取り組んできました。

まず、広見の名所を拾い上げ、それらを線でつなぎました。その後、一万歩になるように、みんなで歩いて歩数を数えたり、距離を計測したりしました。コースをつくりながら、地域の史跡などを学ぶことができ、楽しかったですよ。

まずは、地区の皆さんに知ってもらうために、ことしの秋、地区の行事でこのコースを歩こうと計画しています。

このコースのお勧めは、見晴らしのよさです。富士山はもちろん、山神社の裏の階段や広見公園からは、駿河湾が見おろせます。

ぜひ、皆さんも広見地区を歩いてみてください。



広見地区生涯学習推進会会長  
水原 義倫さん(大淵・左)  
広見地区体育指導委員  
渡辺 義久さん(石坂・右)





### 8 法蔵寺



約20分  
1.0キロ



初めて来たところばかりで、楽しかったです

私は、富士市へ1年前に引っ越してきました。今回歩いて訪れた場所は、初めて来たところばかりで楽しかったです。きょうは曇っていたので、見晴らしが悪く残念でしたが、木々の緑がきれいでした。風も心地よかったですね。今度また、夫と一緒に来ようと思いました。この一万歩コースを歩くと、市内を知るよい機会になりますね。私の住んでいる地区にも一万歩コースがあるようなので、今度歩いてみようと思います。



まちかどネットワーク  
鈴木 純枝さん  
(川成新町)



### 9 広見公園



この日、駿河湾は見えませんでした。バラが見ごろを迎えていました。また、公園内には、彫刻や昔の建物などがあります。



約22分  
1.1キロ



やったー

### 10 広見公民館

気軽に一万歩コースを歩いてみてください

歩くことで、五感の楽しみを味わっていただきたい

一万歩コースは、市民の皆さんの健康づくりに役立ててもらおうと設置しています。車などの交通手段が発達し、日ごろ足を使うことが少なくなってきました。歩くことは健康づくりにもなりますし、車では味わえない、五感の楽しみも味わうことができます。

また、ふだん見過ごしてしまいそうな神社や道祖神などの史跡の存在を、市民が再確認できるのもよいところですね。

一万歩コースを歩いている人に聞いてみると、健康づくりのため、自然を楽しむため、郷土のことを学ぶためと、皆さ



スポーツ振興課長  
山崎 照明

皆さんの地区には一万歩コースがありますか？

天気の良い日に、自分の住んでいる地区や、近くの地区の散策に出かけてみませんか。

それぞれ目的で利用していただいているようです。

ちょっとした観光名所めぐりに

今年度新設分を含め、17のコースがあり、市内各地のさまざまな景色を楽しむことができます。山や海、史跡、公園などの市内の見どころを盛り込んでいます。ちよつとした観光名所めぐりにもなるのではないのでしょうか。市民だけではなく、市外から来た人も十分楽しみなながら歩くことができるコースです。

まずは、一歩から始めてみませんか

一万歩を歩くことが大変な人は、コースをすべて回らなくてもいいんですよ。コースの一部分だけですとか、無理なく自分のペースで歩いていただけたらと思います。

まずは身近な場所で、気軽にウォーキングを始めてみませんか。

問い合わせ

スポーツ振興課 (市役所7階)  
☎(55)2876 ㊟(53)6045