

5

福島宿をめぐるコース

大笹街道の出発点

千曲川のほとりを歩き、宿場の面影をたずねよう



距離 約2,200m

時速4 kmで約35分

須坂市健康福祉部健康づくり課

Tel 026-240-9018(課直通)

Tel 026-248-9023(保健センター)

文化財等のお問い合わせ

須坂市市民共創培生涯学習スポーツ課

Tel 026-248-9027(課直通)

(17.09)

■ はじめに

健康のために無理のない程度に運動をしましょう。
運動と言っても、最初は肩肘張らず、歩くことから始めてみませんか。楽しみながら自分のペースで継続できることがウォーキングの魅力です。
参考コースをお示ししましたが、皆さんはそれぞれの家発着で自分のコースを工夫・開拓してください。

■ 「歩くこと」(ウォーキング)の効用

- ・生活習慣病の予防や改善
- ・筋力(足腰)の衰えの予防
- ・心肺機能の向上
- ・骨粗しょう症の予防
- ・精神的リフレッシュ
- ・文化や自然と接する機会
- ・認知症の予防(脳の活性化)

■ 水分の補給を十分行いましょう

ウォーキングを行うときに忘れてはいけないのが「水分補給」です。脱水症状などの予防として、体内の水分量を保つために重要です。汗をかく、かかないにかかわらずこまめに水分を補給するようにしましょう。

■ 服装等について

気候に合った動きやすいものが良いです。
くつは、専用のもののほうが身体への負担は少ないです。

■ 交通安全等について

歩くときには、交通の決まりごとを守り、事故に合わないよう(事故を起こさないよう)に注意してください。
自動車はもちろん自転車との事故も最近が多いようです。また、動植物(熊・へび・蜂・とげ・かぶれる葉等々)に対しても十分注意してください。

夜間の歩行時は、反射材付きタスキやライトを使用しましょう。
示したコースは安全を保障するものではありません。

■ 体調管理について

医師等から指導・指示を受けている場合は必ずそれに従い、持病がある人や何らかの症状がある人等は医師に相談してから始めましょう。

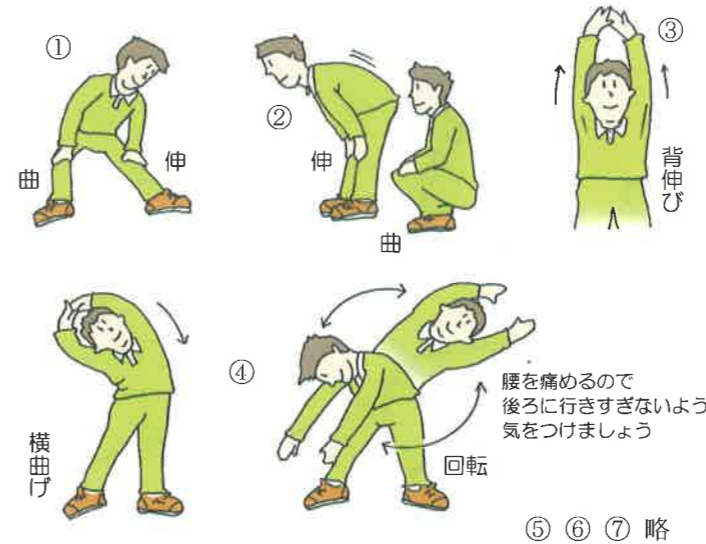
■ 準備運動・整理運動をしましょう。

歩く前後で準備運動、整理運動をしてケガを予防しましょう。準備運動をすることで、体をあたためて関節を動かしたり、疲れを残さないようにして、効果が上がる歩き方をしましょう。

【準備運動や整理運動の例】

体操

- ① 浅い伸脚 ② 膝の屈伸 ③ 背伸び
- ④ 上体の前後屈/横曲げ/回旋 ⑤ 軽い跳躍
- ⑥ 首 手首 足首の回旋 ⑦ 深呼吸

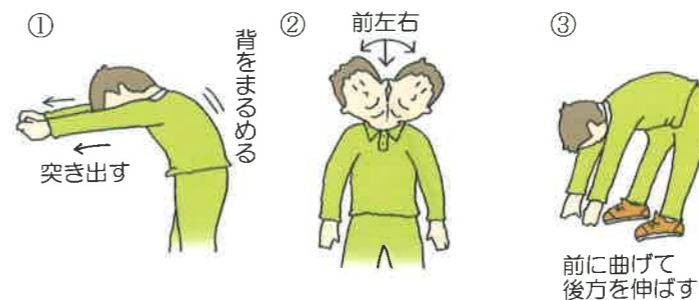


ストレッチ

呼吸をしたまま、反動をつけずゆっくり動いて筋肉を伸ばします

・体幹

- ① 背 背中を丸め、両手を組んで前に突き出す。
- ② 首 前後左右に倒す。(手で力を加えてもよい。)
- ③ 腰・臀 上体を前に倒し、身体の後方を伸ばす。



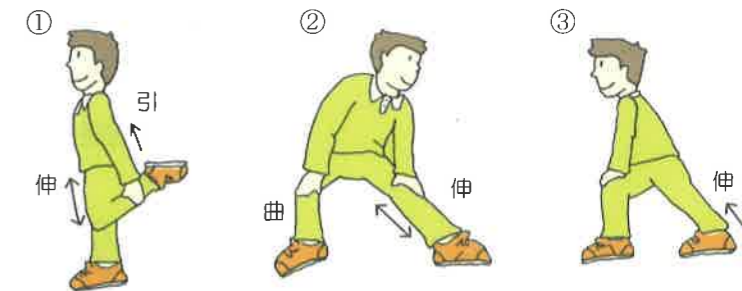
・上肢

- ① 手首 手のひらを起こしながら肘を伸ばす。
- ② 肩 腕を他方の腕で抱えるように引く。
- ③ 肩・上腕・脇 片腕を真上に上げ肘を頭の後方で他方の手で持ち、引く。



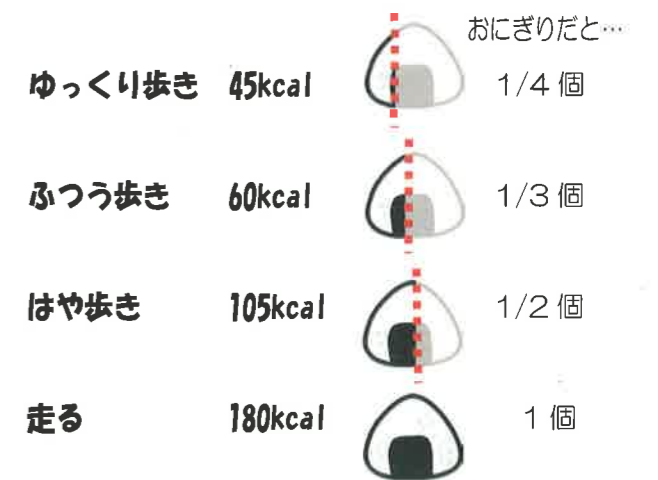
・下肢

- ① 大腿(前側) 膝を曲げ、つま先を手で持ち、尻に近づける。
- ② 大腿(内側) 脚を横に開き、片膝を曲げ、他方の内側を伸ばす。
- ③ ふくらはぎ 脚を前後に開き、後ろ足の踵を床につけたまま、重心を前足に移していく。



■ 健康ミニ情報

30分間の歩行で消費できるカロリー
(体重50kgの方の場合)



上記のように、歩く速さによって消費カロリーは異なります。いつもの歩き方を変えるだけで、消費できるカロリーはアップします。今日は歩く速さを意識して歩いてみませんか!

大笹街道の出発点 福島宿をめぐるコース

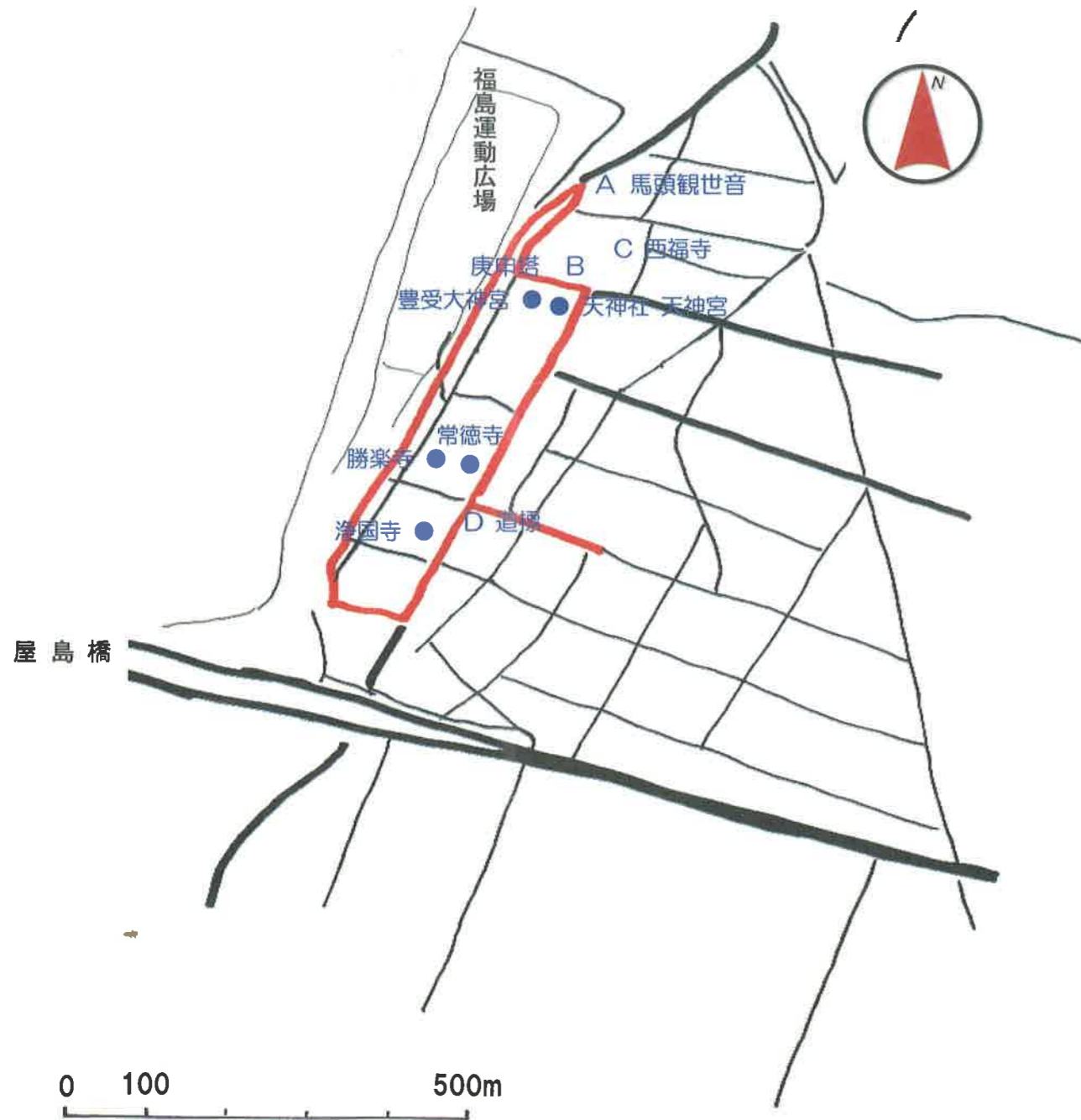
— 千曲川のほとりを歩き、宿場の面影を訪ねよう —

地図中のちょっと気になる所に行ってみませんか。

北国脇街道の宿場町である福島は、千曲川を渡り長沼宿と通じる「布野の渡し」場や大笹街道の出発点であり、交通上たいへん重要な宿場でした。

福島宿は宿場としての昔の面影を随所に残し、今も北の入口は、宿場町の名残りである枡形（クランク状）となっています。また、現在一面に広い道となっている中央通りは、かつてその真ん中を水路が通る構造で、馬や旅人に潤いを与えていました。

江戸時代末には、宿場として。明治、大正期には蚕種の産地としても栄えました。



A 馬頭観世音像



この馬頭観世音像は明治維新頃に福島
の北組が中心に立てたもので、台石を含め
て総高 315cm で市内最大の馬頭観世音
像で、宿場町の隆盛しのばせます。

D 福島宿道標（市指定史跡）



この道標は大笹街道の起点を示し「左 草津仁礼道
右 松代道」と銘が刻まれています。

大笹街道は、江戸時代の主要幹線道路であった北国
街道の脇街道として、慶安3年（1650年）に幕府に
より認可された道です。北国街道が公用の道であつた
のに対し、大笹街道は上州を経て江戸に至る近道とし
て、米、菜種油、たばこなど商品作物が運ばれる商用
の道として利用されました。

また、善光寺詣や大谷不動尊や米子不動尊の行者や
信者が通る信仰の道でもありました。

C 西福寺



福島宿の北詰にあり、堂内には幕末から明
治にかけて日本地図の作成等に携わった、洋
画家川上冬崖の絵が飾られています。

境内には庚申塔もあり、静かな趣のあるお
寺です。

B 庚申塔（市指定有形文化財）



この庚申塔は、以前福島集落の入り口、堤防上にあつたものが、
西福寺境内に移されたものです。

2基のうち、背の低い1基が市指定有形文化財のもので、総高
85cm の朱色を帯びた安山岩を用いて造られています。

正面上部には4つの窓が開けられ、周囲に2羽の鳥と2匹の猿
が彫られています。右側面には「御こう志んくやう」、左側面
には「寛永貳拾(1643)年末ノ七月」とあり、銘文が刻まれた庚申
塔の中では市内最古のものです。