

# 山寺の径コース

坂田山共生の森

木の香をきく歩道に歩くと木の音もきく



距離 約2,200m  
 時速4kmで約35分

須坂市産業振興部農林課  
 TEL 026-248-9004(課専用)

須坂市健康福祉部健康づくり課  
 TEL 026-248-9018(課専用)

- 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。  
 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。

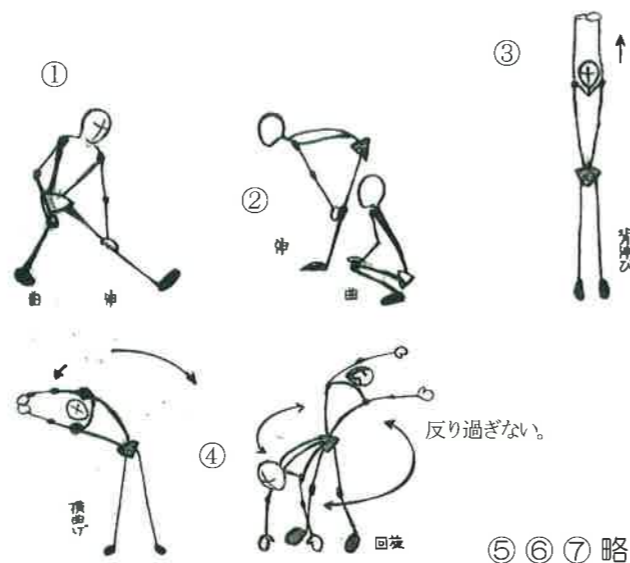
- 「歩くこと」(ウォーキング)の効用等  
 筋力(足腰)の衰えの予防 心肺機能の向上  
 骨粗しょう症の予防 生活習慣病の予防や改善  
 精神的リフレッシュ 文化や自然と接する機会  
 脳が活性化する研究結果もある。  
 体重コントロールにも使用できる。(歩数や時間、距離、速さ等で運動量をイメージしやすい。)

- 準備運動・整理運動をしましょう。  
 準備運動をしてケガ等を予防しましょう。  
 整理運動をすると疲れが残りにくいそうです。

【準備運動や整理運動の例】

体操

- ① 浅いV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
- ※ ラジオ体操をしても良いかもしれませんね。



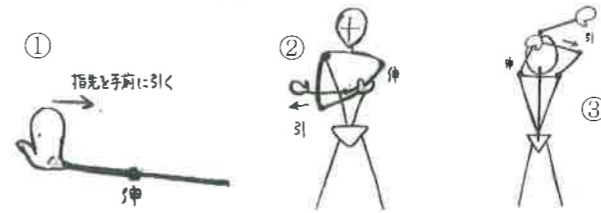
ストレッチ(呼吸をしながら、反動をつけずゆっくり動いて筋肉を伸ばします。)

・体幹

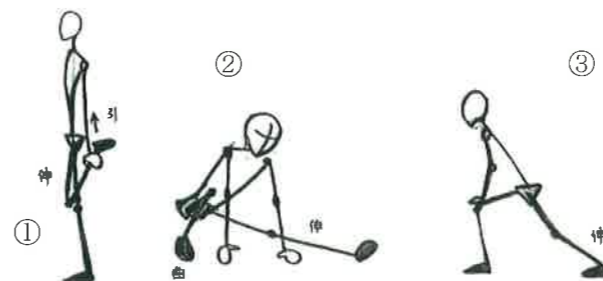
- ① 背 背中を丸め、両手を組んで前に突き出す。
- ② 頸 前左右に倒す。(手で力を加えてもよい)
- ③ 腰・臀 上体を前に倒し、身体の後ろを伸ばす。



- ・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。



※ 筋肉痛になる人は幸せです。…体力(筋力)が少なすぎると筋肉痛になるまでの距離を歩けませんから…

- 水分の補給を十分行いましょう  
 じょうずに水分補給をしましょう。体温の上昇や血液がドロドロしてしまうことは危険です。

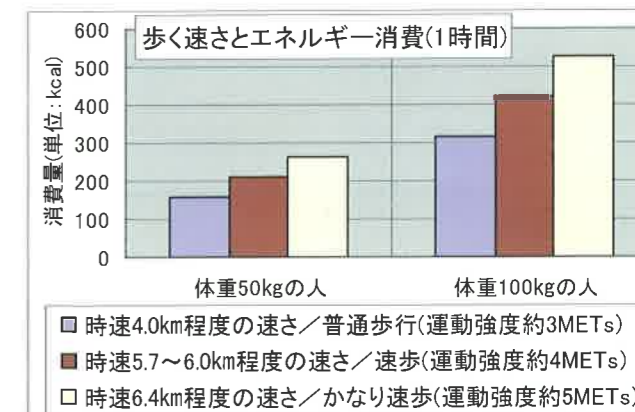
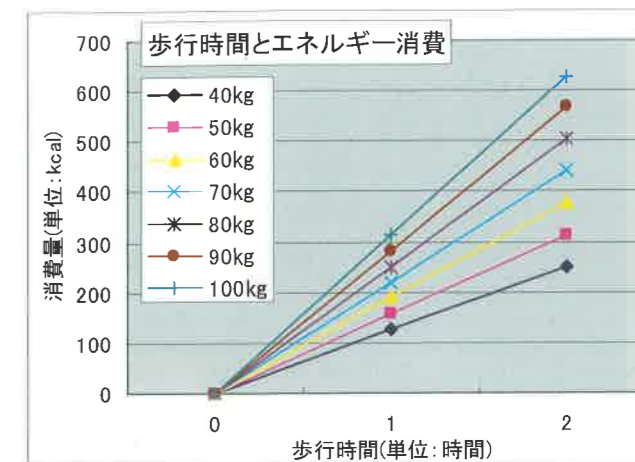
- 服装等  
 気候に合った動きやすいものが良いです。  
 くつは、専用のもののほうが身体への負担は少ないです。

- ◎ 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。  
 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  
 体調管理は自己責任です。  
 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。

- エネルギー消費について(グラフをご覧ください。)
- 歩行時間は正味で休憩時間等は含みません。
- 個人差があります。
- 平地を歩いたものとしての計算値で、上り坂や長い下り坂等はこの数値より大きくなります。
- 「健康づくりのための運動指針2006」の中の簡易換算式によります。

消費(kcal) = 運動強度(METS) × 時間(時間) × 体重(kg) × 1.05



体重 50 kgの人が時速 4km で平地を 1 時間歩くと 160kcal 弱消費する計算になります。ちなみに・・・

お茶 500cc ペットボトル	0kcal
オレンジ 100%ジュース 350 cc缶	約 150kcal
ビール(淡色)350 cc缶	約 140kcal
ミルクチョコレート 1 枚 65g として	約 370kcal
ポテトチップス 1 袋 70g として	約 400kcal
スポーツドリンク 500cc ペットボトル	
商品によって差があるが一般的なもの	80~140kcal 程度
カロリーオフ等とうたっているもの(*1)	50~90kcal 程度
ごはん 1 杯 150g として	約 240kcal

注 \*1 カロリーオフ等の表示はエネルギー量がゼロという意味ではありません。100g あたり 20kcal 以下の場合にはこのような表示をしているものもあるそうです。ペットボトルでがらがら飲むと、結構なエネルギー量になりますのでご注意ください。

地図中のちょっと気になる所に行ってみませんか。

### A 坂田山ふれあい広場

遊歩道の憩いの場で、防火用水を兼ねた池や、広場、見晴らし休憩所があります。毎年春には炭焼き窯と作業小屋で炭焼きが行われます。(駐車場・トイレもあります。)



### B 三峰神社里宮

坂田山山頂に埼玉県秩父郡大滝村の三峰神社の分身を祀り、里宮は遊歩道沿いに建てられています。現在も三峰講がつくられ信仰されています。



### D 共生の丘休憩所



### C 天徳寺

元禄7年(1694年)の建立とされ、宝永4年(1707年)真言宗から浄土宗に改宗。本堂に阿弥陀如来が安置され、弘法大師像、聖徳太子像が安置されています。



### E 坂田浄水場

製糸業、須坂の発展に大きく寄与した浄水場で、須坂の近代化遺産のひとつです。



○熊が出たりする情報があるときは、他の道を歩いたり、他の方法で運動してください。  
○自転車の大会等イベントが行われているときには通れなくなるところもありますが、ご了承ください。