

# 15 須坂の寺町を歩き、産業遺産をたずねよう

## 須坂の坂道満喫コース



距離 約4,550m  
 時速4kmで約70分

須坂市健康福祉部健康づくり課  
 TEL 026-248-9018 (課専用)  
 TEL 026-248-9023 (保健センター)  
 文化財等のお問合せ  
 須坂市社会共創部文化スポーツ課  
 TEL 026-248-9027 (課専用)

(22.03)

### ■ 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やすくしたり、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

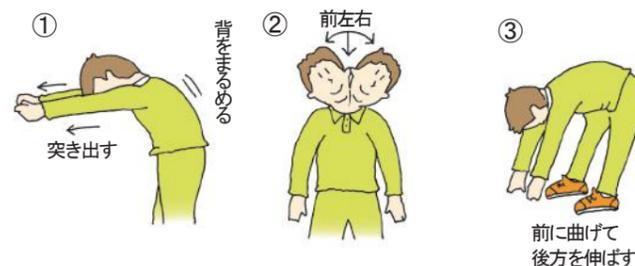


#### ストレッチ

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。



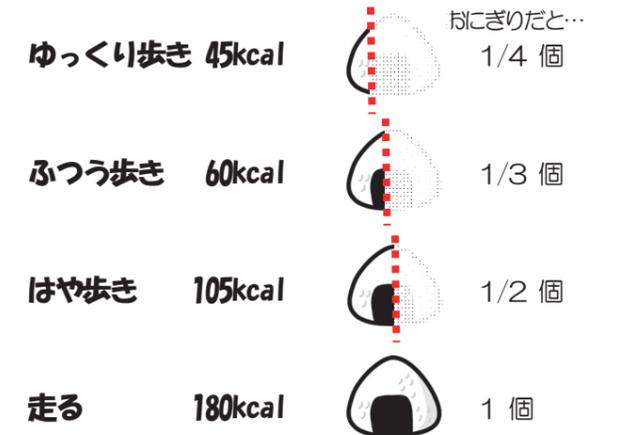
#### ・ 下肢

- 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。



### ■ 健康ミニ情報

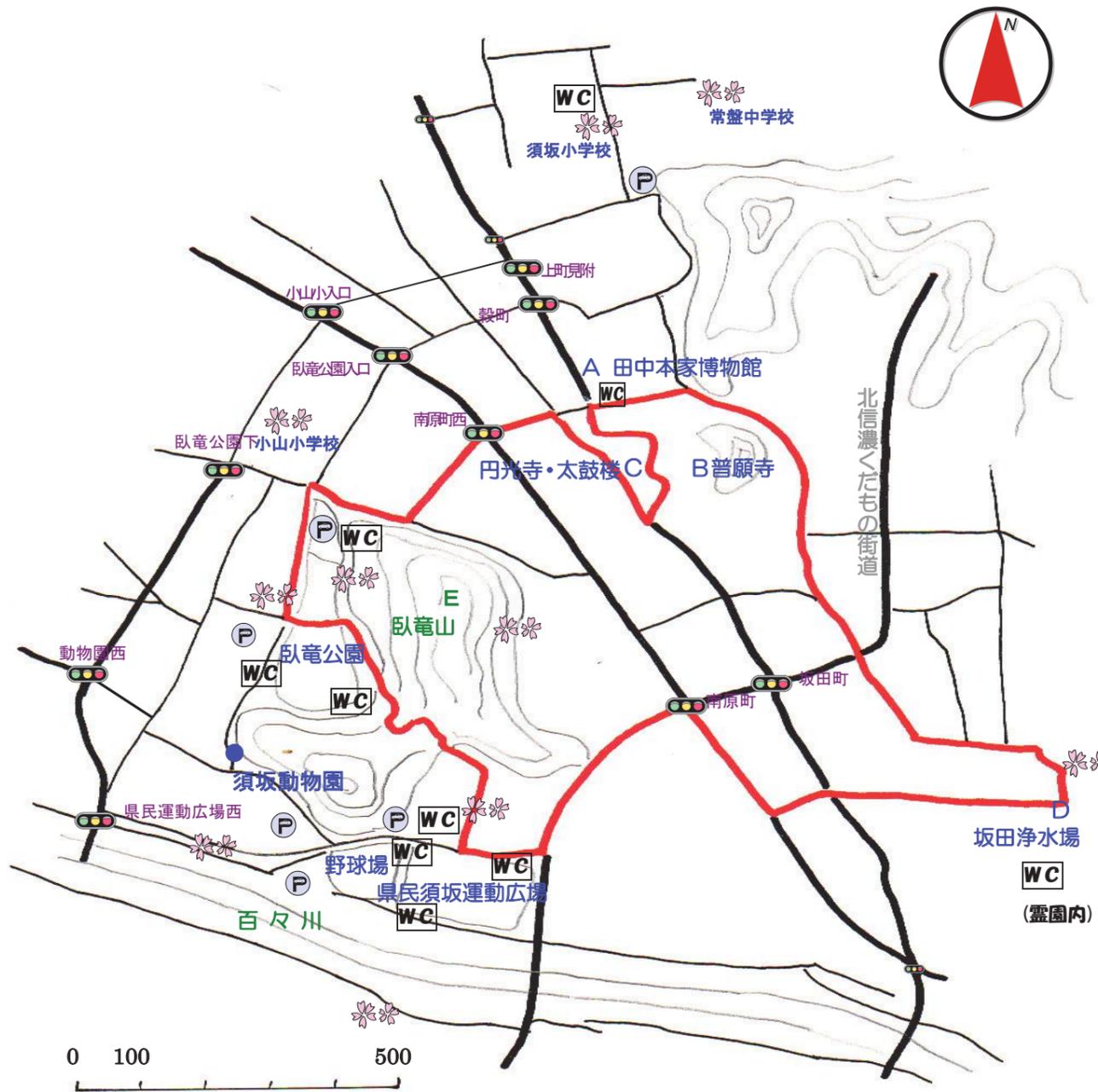
30 分間の歩行で消費できるカロリー  
 (体重 50kg の場合)



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!

# 須坂の坂道 満喫コース

— 須坂の寺町を歩き、産業遺産を訪ねよう —



地図中のちょっと気になる所に行ってみませんか。

**A 田中本家博物館**  
(国登録文化財)  
江戸中期創業  
代々須坂藩の御用達を務めた北信濃屈指の豪商「田中本家」  
敷地面積三千坪、二十の蔵が取り囲む豪壮な屋敷構えは、今なお当時の面影を伝えています。



**B 普願寺(市指定有形文化財)**  
本堂は寛保2年(1742)に着工、延享4年(1747)に完成  
大工棟梁は越後国三島郡本与板村の丸山武兵衛で、県内浄土真宗本堂建築の中で特に優れているとされています。鐘楼は亀原和田四郎嘉博作で、嘉永4年(1851)建設です。



**C 円光寺・太鼓堂(市指定有形文化財)**  
明治27年に越後の大工棟梁が不等辺八角形の平面で、扇垂木を持つ楼閣建築という、非常に難易度の高い課題に取り組んだ建築物  
美的・技術的な面でも特筆される建築物です。



**D 坂田浄水場**  
大正15年竣工の浄水場で、当初は製糸工場への良質な水供給を目的につくられ、赤痢やコレラの防止など衛生面でも大きな効果を上げました。  
この浄水場には当時の面影を残す施設が今も残っています。



**E 臥竜公園**  
臥竜山には、古墳や須田氏の古城跡、須坂藩ゆかりの観音堂、往時の文化を偲ぶ祠や碑など歴史を物語る史跡や文化財が点在しています。



この公園の図は少し大きなものが別にあります。…問い合わせ まちづくり課 (TEL026-248-9007)