

蔵の町並み散策コース



距離 約 2,050m

時速 4 km で約 30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)

文化財等のお問い合わせ

須坂市市民共創部生涯学習スポーツ課

Tel 026-248-9027(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。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いしたり、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

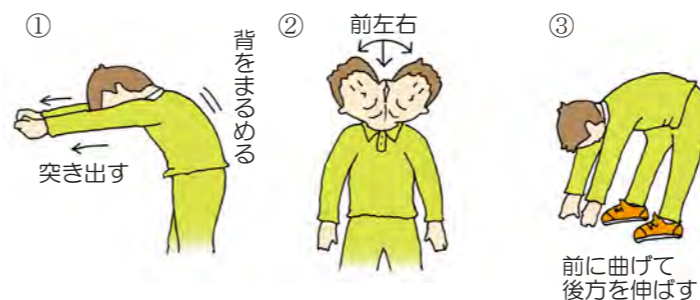


ストレッチ

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 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!

蔵の町並み散策コース

— 製糸業盛んな往時がしのばれる遺構を探しましょう —

地図中のちょっと気になる所に行ってみませんか。



**A 元牧新七家
須坂クラシック美術館**
(市指定有形文化財)



明治初期に建てられた大きな屋敷です。ここでは呉服商などが営まれました。民具や銘仙などを展示する美術館として活用されています。

B ふれあい館まゆぐら
(国登録有形文化財)



絹糸の原料“繭”を保管した3階建の倉庫。漆喰かべに小さな窓がいくつも並んでいます。2階は須坂市立博物館分室となっています。

C 笠鉾会館ドリームホール



須坂の祇園祭は、江戸時代から続く夏の祭礼行事で、疫病払いなどの目的で「天王おろし」が毎年7月21日行われ、11基の笠鉾が順番に町を練り歩きます。

以前は、各町で保管されていましたが、平成7年12月3日、この笠鉾会館ドリームホールが建設され、現在は屋台4台とともに保管展示されています。

D 旧越家住宅 (国登録有形文化財)




100年以上前につくられた家です。日本有数の製糸会社社長越寿三郎の居宅でした。道に面した屋根は大きくてまるで山のようにも見えます。家の中にも入ってみましょう。広いお座敷があります。

E 旧小田切家住宅 (市指定有形文化財)



小田切家は幕末まで須坂藩の御用達を勤めていた家で、現在に見る一連の建物群の姿は明治時代に再建されたものです。須坂が製糸業で繁栄した、当時の歴史文化を今に伝える代表的な建物が平成27年度末に復元修理工事が完了。平成28年7月に文化財施設としてオープンし、喫茶や収蔵品の展示などに活用されています。

F 旧上高井郡役所



大正6年に建てられた洋風の建物です。玄関の上にテラスがついているところや、上げ下げ式のガラス窓からも擬洋風建築がうかがえます。

県から須坂市に譲渡され、平成19年度から市民交流施設として活用されています。

G 奥田神社 時の鐘の「鐘楼」
(市指定有形文化財)




須坂藩第8代藩主堀直郷が、現在の常盤町浮世小路東端の地籍に鐘楼を設け、時鐘をつるして昼夜時を告げ、須坂町民は勿論近隣諸村の住民に親しまれてきました。大正5年現在地に移され、第二次世界大戦において鐘は供出されて鐘の音は一時途絶えましたが、平成12年に復活して鐘楼とともに往時の姿を今に伝えています。

H ふれあい館しらふじ
(国登録有形文化財)



土蔵と主屋は明治初期に建てられました。明治時代末期に建てられた洋風の建物は病院に利用され、厚壁の築地塀は、ぼたもちづみ石の上に建てられ、屋敷の隅には重厚な土蔵がそびえています。土蔵の瓦の意匠も特徴的です。

I 須坂観光タクシー (旧信陽銀行)



明治35年に建てられた銀行です。壁から金具がいくつも出ています。これは“乳鍵”(ちちかぎ)とよばれ、防火のための機能から、意匠としての機能に変化し、乳鍵が多いほど建物の評価は高いと言われています。

土台には丸い石が2段、3段と積みれ“ぼたもち石積み”の技を観ることができます。