

美鈴が丘ウォーキングマップ

みどころ!

夕焼け

各コースよりきれいな夕焼けを見ることができます。特に南街区コース・緑街区コースの2ヶ所からの夕日・夕焼けはすばらしく、ウォーキングの大きな楽しみです。



●南街区コースより



●緑街区コースより

夜景

ナイトウォークをするなら夜景のすばらしいこのポイントがおすすです。涼しく歩きやすいナイトウォーキングの楽しみも倍増します。



●南街区コースより



●緑街区コースより

クリスマスイルミネーション

毎年クリスマスシーズンには、カラフルなイルミネーションが楽しめます。遠くからも近くに行ってもとってもきれいなイルミネーションは、このシーズンの名物となっています。



●東街区コース



●南街区コース

道行地蔵



今から約500年前(1682年)四代浅野藩主浅野綱長の時代にこのお地蔵様はつくられたそうで、それには次のような悲しい物語があります。

高井越の峠(現在の鬼ヶ城山腹でこの場所の下の道と思われ)に菅広島方面から草津田方を経て高井、石内、五日市に通じていて、頻りに人馬が往来していたと云われます。

さてたまたまこの峠を通りかかった一人の武士が乳飲児を運んだ美しい婦人に出会い、一目惚れした武士は執拗に関係を迫りましたが婦人はこれを承服しませんでしたので逆上した武士はその場で婦人を切り捨てました。その後この峠付近に女性の亡霊が出没し通行人に「子供がおなかを空かして泣いておるのでお乳を飲ましてやりたい。どうかここに連れて来て欲しい」と哀願するものでした。不憫に思った村人が浄財を投じてお地蔵様を道々に建立したところ亡霊は出なくなったと云われます。

美鈴が丘造成の時に点在していたお地蔵様を一ヶ所に集めて祠を立て供養して「道行地蔵」と命名されたものです。

たのしいウォーキング

いつもより少し早足で、リズムカルに歩いてみよう!

正しい歩き方

あごを引いて視線は進行方向で少し遠くを見て。

肩の力を抜いて軽く肘を曲げ前後に大きく振る。

着地はかかとから。つま先から蹴り出すように。

背筋を伸ばしお腹を引き締めて

膝のうしろはしっかり伸ばすように

歩幅はできるだけ広くとり力強く

【注意】

坂道の昇り降りときは、歩幅を少し小さくして足裏全体で着地するような歩き方をしましょう。

正しいくつ選び方

ウォーキングを始めるには、まずくつ選びから!



つま先に1cmの余裕があり幅、深さに多少のゆとりがあるもの

つま先から3分の1のあたりが適度に曲がるもの

通気性、吸湿性の良いもの

くつ底は弾力性がある衝撃を吸収するもの

中じき(フットベット)があり、とりはらせるもの

ひもで調整できるもの

●ウォーキンググッズ

服装
上着は薄手のものを組み合わせ、暑さの調整ができるもの。

帽子
紫外線予防や、とっさの雨の時にも便利。(飛ばないようなグッズもあります)

ティッシュ (小さめのリュック)
水分とタオルを入れるもの。両手が使えて便利。

くつ下
木綿がウールの汗を吸いとる素材で、少し厚手のもの。(5本指のものが高)

万歩計・スポーツウォッチ (断電測れるもの)
自分に適した強さ、目標距離などをチェックするのに便利。



美鈴が丘ウォーキングマップ

【楽しく歩きましょう!】

わが街「美鈴が丘」は自然に恵まれたすばらしい街です。美しい花、すばらしい眺望を楽しみながら歩きましょう。

●美鈴が丘ウォーキングクラブ
活動日/毎月第2第4木曜日 午前9:30~11:30 (6月~9月)
午前10:00~12:00 (10月~5月)

●ナイトウォーキングクラブ
活動日/毎月第4水曜日 午後7:30~9:00 (6月~9月)
午後7:00~8:30 (10月~5月)

ウォーキングに関するお問い合わせ

美鈴が丘公民館 TEL (082) 927-1727