

自然を大切に

自然をとうとび
自然を愛し
自然に親しもう
自然に学び
自然の調和をそこなわな
いようにしよう
美しい自然
大切な自然を永く子孫に
伝えよう

ウォーカー心得

帰るときは
来たときよりも美しく
写真以外はとるべからず
足跡以外は残すべからず



ウォーキングマナー五ヶ条

- 1 やあ！お早う 明るい挨拶
さわやかに
- 2 信号で、あわてずあせら
ず 待つ余裕
- 3 ひろがるな、参加者だけ
の道じゃない
- 4 自分のゴミ、自分の責任
もち帰り
- 5 歩かせて、いただく土地
に感謝して

さあ、歩こう!! でも、その前に… 健康チェックを忘れずに!!

「歩くだけならだれでもできる」と油断せず、
しっかりとからだの赤信号をチェックしましょう。

- 睡眠不足ではありませんか
- 朝食はしっかりととりましたか
- 体温は平熱ですか
- 全身がだるくはありませんか
- 心臓がドキドキしてはいませんか
- 吐き気はありませんか
- 下痢をしてはいませんか
- 二日酔いではありませんか
- 足がむくんではいませんか

健康づくりのための運動は安全が最優先されます。
冷や汗、息切れ、頭痛やめまいなどの症状が感じ
られたら、無理せずに中止しましょう。

安全ウォーキングのポイント!!

暑い日のウォー
キングは十分に水分
補給をしま
しょう。



空腹時と満腹時は
歩かないほうが
ベター
です。



悪天候の
もとでは、
無理に
歩くのは
やめましょう。



健康診断で注意
になった人は医師
の指示を受けてか
らはじめましょう。

十分に、
準備体操
整理体操を
しましょう。



Let's
Walking
無理、無茶は
しない。



いつでも

どこでも

ひとりでも

すぎと ウォーク



鎌倉街道・さくら並木コース
(約 5.1Km)



鎌倉街道・さくら並木コースマップ

コース詳細

○全長 約5.1km

0km	西近隣公園 W.C
約 2.4km	和戸橋周辺
約 3.4km	万願寺橋周辺
約 4.5km	西仮グラウンド周辺
約 5.1km	西近隣公園 W.C

東大寺跡

その昔、ここに草ぶきの小さなお堂があった。病に倒れた西行法師は、このお堂の中で「すてはてて みはなきものとおもえども ゆきのふるひは さむくこそあれ」と歌ったという。

その後、東大寺の再建のため重源上人が、この小さなお堂により、しばらく泊まっていた。すると遠くの方からも多くの人々が集まり、このお堂を東大寺と呼んだ。

東大寺は、明治5年(1872)には、神仏分離のため廃寺となった。

西行法師見返りの松碑

西行法師は、文治2年(1186)69歳のとき、東北地方への旅の途中、ここ下高野のお堂(後の東大寺)に参拝したが、激しい雪の日の寒さと旅の疲れから病に倒れ、村人たちの丁寧な看護を受けた。

西行は、静養中に庭の松を愛し、回復すると村人たちにお礼を言って、この松を振り返り、再び旅立っていった。

いつしか、この松を村人たちは「西行法師見返りの松」と呼び、後に碑が建てられた。



目指せ筋力・持久力アップ!
インターバル速歩に
チャレンジ!!

速歩(3分)→ゆっくり歩き(3分)を繰り返して、速歩の合計タイムが15分以上になることを目安に続けましょう。1日速歩15分、週4日以上で5か月継続を目指しましょう。

出典: <http://www.jtrc.or.jp/>

杉戸西近隣公園

軟式野球場やテニスコートに加え、子供たちが遊べる広場がある。園内には桜の木が多く、毎年4月にはさくら祭りが開催され、多くの方で賑わっている。



天満宮の榎

この境内にある榎は、高さ22m、幹の太さ周囲4m、樹齢約600年といわれ、近隣市町にも見当たらない巨木である。

そのため、昭和37年2月28日、天然記念物として杉戸町指定文化財となった。



鎌倉街道と高野の渡

鎌倉と各地とを結ぶ主要な道を鎌倉街道といったが、そのひとつの鎌倉街道中道が鎌倉から保土ヶ谷・世田谷・川口などを経て、高野の渡と呼ばれたこの付近で利根川(現・古利根川)を渡り、下野(栃木県)・奥州(東北地方)へと伸びていった。

今となっては、道筋や渡の位置は定かではないが、「吾妻鏡」や「義経記」などにも、それに関連した記述がみられる。

