

自然を大切に
自然をとうどび
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

自然を大切に



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

- ① やあ！お早う 明るい挨拶
 - 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
- ## ウォーキングマナー五ヶ条

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いませんか
- 吐き気はありませんか
- 下痢をしていませんか
- 二日酔いではありませんか
- 足がむくんではありませんか

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を感じ
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。

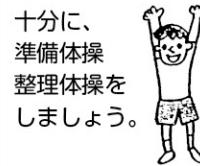


悪天候のもとでは、無理に歩くのはやめま
しょう。



健康診断で要注意
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。



どこでも
いつでも
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)



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
まっていった。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、村人たちの丁重な看護を受けた。

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。



鎌倉街道・さくら並木コースマップ



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、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。



天満宮の横まき

この境内にある楓は、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わたし

鎌倉と各地とを結ぶ主要な道を鎌倉街道といつたが、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。