

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



江戸川・歴史散策コース
(約 5.5Km)



コース詳細

○全長 約5.5km

0km	エコ・スポいずみ W.C
約 0.5km	浅間塚古墳
約 1.7km	古代住居 (泉小学校内)
約 2.2km	鷺神社
約 3.5km	正明寺
約 5.0km	杉戸ソーラーウェイ
約 5.5km	エコ・スポいずみ W.C

江戸川・歴史散策コースマップ

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/>

エコ・スポいずみ **W.C**

菜の花ポイント・・・

杉戸ソーラーウェイ

江戸川沿いのスーパー堤防を有効活用し
た大規模太陽光発電施設。

年間発電量は約57万キロワット時、一般
世帯約150世帯分に相当する規模である。

浅間塚古墳

昭和3年、ここから複数の埴輪が発見
された。埴輪と埴輪の間は、約7～15
cmの距離があり、埴輪の穴を向い合せ
ながら並んでいた。

従来、この古墳は円墳と考えられてき
たが、平成3年の県立さきたま資料館の
調査により、高さ約
8m、全長50m超の
前方後円墳だったこ
とが確認された。



古代住居

泉小学校には、復元された古墳時代の
竪穴式住居がある。これは元々、昭和60
年に卒業記念として制作されたもので
ある。維持・管理は、地元の古代住居保存
会を中心に、学校関係者、PTAなどの
協力により、行われている。子供たちの
生きた教材として、また地域住民のシン
ボルとして、受け継がれている。



しょうみょうじ 正明寺

正明寺は曹洞宗の寺で、千葉県市川市
にある総寧寺そうねいじの末寺である。正保年間
(1644～1648)の開基と言われ、庄
内領新四国八十八か所の第一番となっ
ている。寺の境内一帯には、
貝塚があり、正明寺貝塚
と命名されている。



わし 鷺神社

鷺神社は天穂日命を祀り、現在の本社々
殿は、昭和60年9月に改築されたもの
である。神社の創建については詳かでは
ないが、かなり古いものと伝えられて
いる。境内にある板碑には、永仁7年
(1299)の年号が見られ、旧社殿の棟札
には、「文化十一甲戌(1814)鷺巢村奉
再建御本社」の文言がみられる。

また、この鷺神社一帯は、鷺巢遺跡
として知られ、縄文時代、古墳
時代などの数多くの集落が、
この付近で発見されている。

