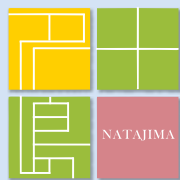


名田島 健康



ウォーキングマップ



名田島自治会連合会

歩くことは健康の第一歩

ウォーキングの効果

- 足は第二の心臓（血液を循環させる役目）
歩くことで足の裏を刺激し、ふくらはぎの筋肉を収縮させて下半身の血液を上半身へ押し上げます。
- 有酸素運動なので、心肺機能が向上
- 骨密度の増加、骨粗鬆症^{こつ そしょうしょう}の予防
- メタボリック症候群^{こつ そしょうしょう}の予防
- 精神的ストレスの解消

心も体も健康に

楽しく歩こう

- 「自分の健康は自分で守る」という健康づくりの意識をもつ。
- 好きな服でおしゃれして楽しく歩こう。
- 四季を感じながら楽しく歩こう。
- 1人で気ままに歩くもよし、仲間と励ましあうもよし。
- 普段の歩行より意識して速めに歩こう。



♪はなっこリーをたべちゃろ〜
♪食べてにっこり〜

イメージキャラクター「はなっこリー」に合わせて歩くのもいいですよ。

正しい姿勢で正しく歩こう

背筋をのばす

- 背筋をのばして、胸郭を広げると、たくさんの酸素を吸い込めるようになります。
- 見えないヒモで、天から吊り上げられている気持ちで歩くとよいでしょう。

腕は前後に大きく振る

- 腕を振ることで、上半身の筋肉が鍛えられ、消費エネルギーも増加します。
- 肘を曲げて振ることで、体の無駄な揺れを防ぎ、指先がむくみにくくなります。

かかとから着地

- かかとから着地することで、歩幅が広がります。
- 膝をのびたまま着地すると、自然にかかとから地面につきます。



歩幅はできるだけ広くとる

- 歩幅を広くすると、消費エネルギーも増加します。
- 歩幅を広げるためには、後ろ足のつま先でしっかり地面を蹴るようにしましょう。

シューズ選び

フィット性

ひもで調節できるもの。

安定性

しっかりサポートされている安定性のあるもの。

つま先にゆとり

指が自由に動かせるもの。

クッション性

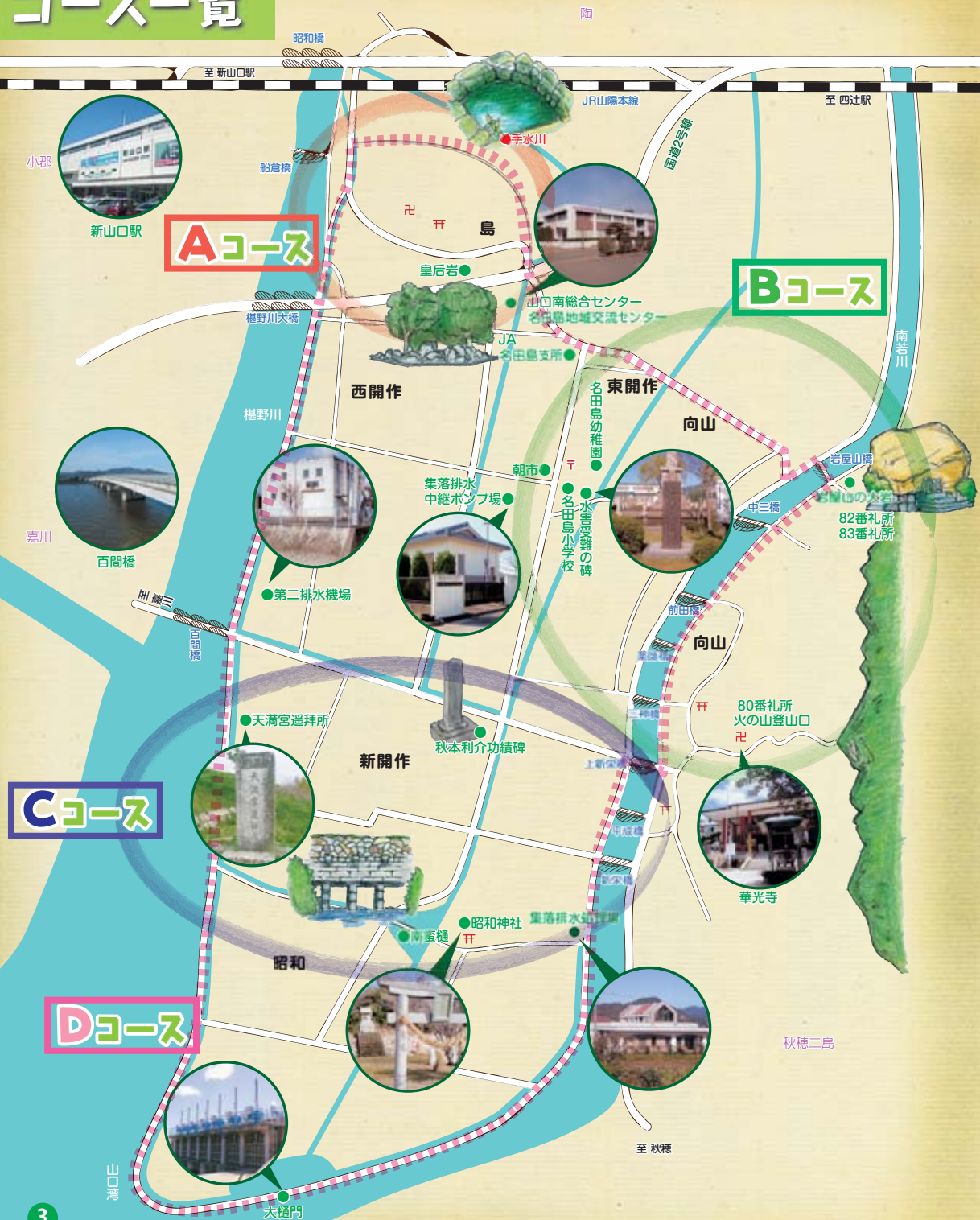
膝などへの負担が少ないかかとにクッション性のあるもの。

柔軟性

スムーズに蹴り出しができる底に柔軟性のあるもの。



コース一覧



コース	地 区	距離 km	所要時間 分
Aコース	島・東開作・西開作	3.6	60～70
Bコース	向山	6.8	100～110
Cコース	新開作・昭和	5.6	80～90
おまけ Dコース	名田島ぐるっと一周	13.0	180～200

名田島の概要



山口市南部に位置する名田島地域は、樫野川下流の東側に位置しており、島の地名があるように、その昔は湾内の小島であったが、後年に至りこの小丘陵を中心に周囲の干潟が逐次干拓され、現在に至っています。干拓の歴史を物語る貴重な遺跡である国指定史跡の「南蛮樋」があります。干拓により、県下でも名だたる大穀倉地帯が広がり、米、麦、大豆、じゃがいも、タマネギなど栽培されており、山口県のオリジナル野菜である「はなっこりー」の一大生産地でもあります。また冬には山口南総合センターを出発・ゴール地点とする山口・名田島田園マラソンが開催され、田園地帯を走る多くのランナーで賑わいます。

名田島は、広大な農地が広がり、自然が豊かで食べ物がおいしい、空氣がきれい、山からの眺めは最高、氣候が温暖だけでなく人も温かい、そんな素敵なまちです。

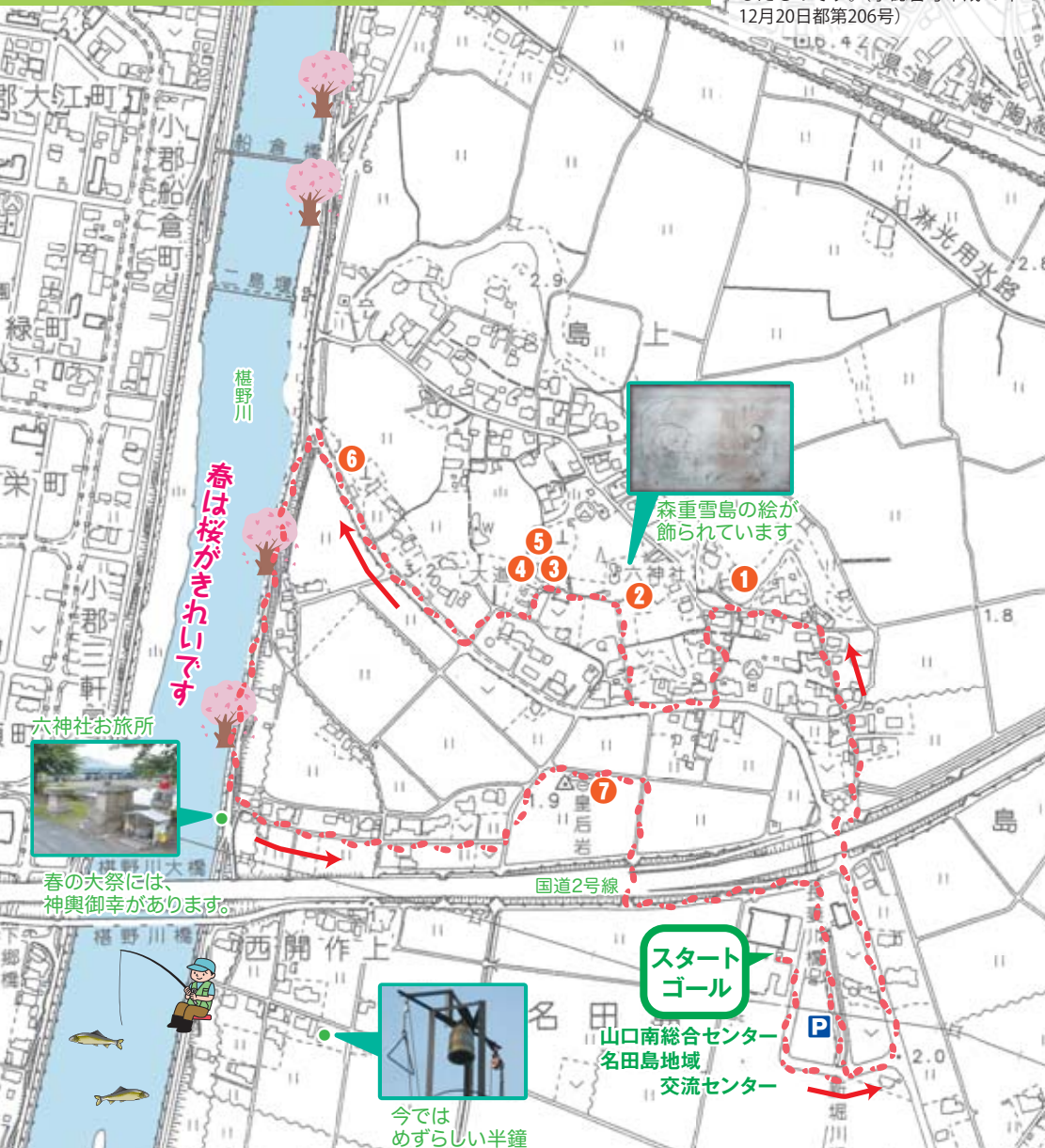
名田島はとっても壮大で、そんな中を歩いていると、時間がゆっくり流れていくようで、ほのぼのした気分になります。歩いているといろんな発見もあるでしょう。楽しく歩き、健康づくりに取り組みましょう。

また名田島は、平坦な地形で、自動車の交通量も少ないため、歩きやすく、サイクリングにも適しています。



Aコース 島・東開作・西開作

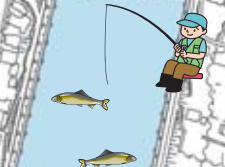
この地図は、山口市長の承認を得て、同市発行の山口市都市計画図を複製したものです。(承認番号平成25年12月20日都第206号)



六神社お旅所



春の大祭には、神輿御幸があります。



今ではめずらしい半鐘

スタート
ゴール

山口南総合センター
名田島地域
交流センター



①手水川

島に手水川という今もって濁りのない濁れない清水の流れ出るところがある。昔、神功皇后が『三韓征伐』に行かれる時、ここで霊泉に面影をうつし島明神に戦勝を祈願されたといわれ、面影川ともいう。



②六神社

島の内に鎮座の神社で、田心姫命、多岐津姫命、市杵島姫命、保食神、仲哀天皇、神功皇后の六座を祭っていることから六神社といわれている。島を開墾したとき、この社を建て鎮守した。今の社殿は幕末に建立。



③大道寺

曹洞宗の寺で直指山大道寺という。十一面観音が本尊で観音大師霊場でもある。寺伝によると、寛保4年(1742)、大島郡の小松にあった奥ノ坊を移したのに始まる。延享元年(1744)大道寺と改められ現在の地に建立されたという。



④田中馨雲彫刻作品「清浄観音」

田中馨雲は明治22年(1889)東開作に生まれる。高村光雲の高弟として帝展を始め数々の作品展で優れた賞を獲得され、中央美術界ではもとより郷土にも多大な貢献をされた。名田島には100を超える作品がある。



⑤櫻井慎平の墓

櫻井慎平は名田島の大庄屋秋本家の出で、改姓し櫻井と名乗った。幕末各地に諸隊が編成されたとき、自ら一隊を組織し、集義隊と称した。後に鋭武隊と改称し戊辰の役に参加した。維新後官吏となり、後に金沢裁判所長となり、金沢で没した。



⑥森重雪島先生の碑

名田島における有名な画伯で、雪島と名乗り南画をもって近郷に聞こえていた。明治維新の戦役に従い、その後郷土に帰り画筆に親しみ多くの子弟を教えた。島中山墓地には、門人達によって建立された「雪島森重先生之碑」がある。



⑦皇后岩

島の南の田の中に皇后岩という巨石の群が林に囲まれている。この場所は以前、海であった。言い伝えによると、昔、神功皇后が三韓に軍を進められたとき、ここに御船をつながれて休憩されたので、その名が残ったという。



東開作
開地和子さん

「元気のいい愛犬『翔丸』と一緒に、毎日、田園の中を歩いています。おかげ様で、足腰が丈夫になりました。都会で暮らしてたこともありましたが、名田島は、空気がきれいで自然がいっぱい、そんな中を気持ちよく歩いています。」



向山に鎮座している神社で祭神は応神天皇、三女神、綿津見神の三座で、三神社といわれている。元禄二年(1689)この地の開作の鎮守神としたのがはじめである。今の建物は幕末に建立されたものである。



佐分利氏は向山における旧家で代々医を業とし、この地方の重鎮であった。毛利藩の攘夷戦争に際し諸隊が結成された時、佐分利隊を組織し新開作の榎野川沿いの警備にあたった。屯所跡に長屋門等が残っている。



真言宗の寺で本尊は延命地藏菩薩である。宝暦6年(1756)に長円という僧が寺を再建し、岩屋山古跡庵と称したという。その後の明治初年に国分寺塔中地藏院をこの地に引寺した。境内には巨岩が多く、岩を利用し石仏や石塔が安置されている。

江戸時代末期、天保年間、防府天満宮境内に五重の塔建立が計画されていたが、百姓一揆のため中止された。建立されていた西日本で1,2を競う高さであったという模型が、地藏院境内にある靈光院の堂内に安置されている。

藩政時代小郡宰判の大庄屋を
代々勤めた秋本家は大いに栄
えた家で、居を島におき名田島
の発展に功があった。守恭氏は
学校創設に尽力し、その子潤輔
氏は同校の校長として子弟の教育にたずさわり、
功績大なるため門下生によって碑が建立された。

華嚴宗の寺で、日輪山華光寺という。奈良東大寺の末寺で本尊は毘盧遮那佛^{びるろしやなぶつ}。昭和54年に現在の地に建立された。境内には秋穂八十八箇所八十番札所があり、百度場修行大師像が立っている。

名田島の東にそびえる火の山は、山頂に狼煙場があったといわれている。標高303.6⁶ル。外敵の襲来を都に知らせるための山で、今もその名がある。ふもとの華光寺が登山口となっている。

A photograph of two individuals standing outdoors on a paved surface. The person on the left is wearing a purple hooded jacket, black pants, and white sneakers. The person on the right is wearing a blue baseball cap, a dark green jacket with a yellow reflective stripe across the chest, blue jeans, and dark shoes. They are both looking towards the camera.

向山下
品川恒夫さん
礼子さん

「向山三神社から

岩屋山地蔵院まで、夫婦で会話をしながら、南若川沿いの道を歩いています。鳥のさえずりや四季の変化を感じながら歩くと心も体も健康になれます。途中6時半になるとラジオ体操もしています。これからも2人で続けていきたいです。」



この地図は、山口市長の承認を得て、同市発行の山口市都市計画図を複製したものです。(承認番号平成25年12月20日都第206号)



①新開作三神社

安永3年(1774)に新開作の鎮守のため創建された。祭神は綿津見神、三女神、倉稲魂神。大正15年に新開作西集落で祭られていた天満宮が同境内に合祀された。7月に虫祈禱と管弦祭が、10月に大祭が行われている。



②百間橋

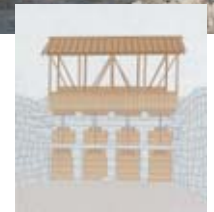
榎野川に架かる名田島と嘉川をつなぐ県道の橋梁で、現在の橋は平成10年に竣工。昭和28年にアーチ型の欄干の橋が架かったが、橋ができる前は、舟による「百間の渡し」があった。



③南蛮樋(国指定史跡)

安永3年(1774)に築造された「新開作南蛮樋」。平成8年3月28日に山陽小野田市の「高泊開作浜五挺唐樋」(1857年に五挺に増設された)と合わせて「周防灘干拓遺跡」として国の指定史跡となった。両史跡とも、近世の周防灘における萩藩による干拓の実態を伝える貴重な遺跡で、切石積みによる精緻な構造は当時の土木技術の到達点がよく示されている。

主要な樋門は花崗岩の石材を積み上げた石垣でつくられ、ロクロによる巻き上げ方式の仕切り板を設置した南蛮樋で、満潮と干潮の時、板を上下に動かして、潮を留め、また、排水していました。南蛮樋は、西側に三挺樋、東側に四挺樋がある。当時のオランダの最新技術であったロクロ仕掛けを用いたことから、南蛮渡来の技術を使った樋門ということで「南蛮樋」と呼ばれている。



干拓の歴史

寛永3年(1625)の長妻開作、慶安3年(1650)の慶三開作、元禄3年(1690)年の元禄開作、安永3年(1774)の新開作と続き、最後にできたのが昭和5年(1930)の昭和開作である。



大樋門と第1排水機場(左奥)

手前は、名田島の約550畝の干拓から流出する用・排水を山口湾に放出させる電動式の大樋門。幅1.5m、高さ2.25mの樋門が7門設置されている。左奥は、120馬力のエンジンがついたポンプが3台ある第1排水機場。



地域の方の声

新開作東 佐伯 進さん

「毎日、朝のウォーキングに取り組んでいます。途中で出会う人達との会話や、通学中の小中学生とのあいさつなど、楽しみながら、1日2万歩を目標に歩いています。お陰様で最近では風邪をひいたことがなく、健康につながっています。」



準備運動 整理運動

事故の予防と運動後の疲労を軽減するために
ウォーキングの前と後には必ず行いましょう。

軽い運動

ゆっくり、力を抜いて
大きな動きで筋や関節をほぐします。



ストレッチ

20 秒程度ゆっくり伸ばすことで、
筋や関節をほぐします。



呼吸を止めないようにして、痛くない程度にゆっくりと。
反動をつけたり押さえつけたりしないようにしましょう。

準備運動・整理運動には、
ラジオ体操をするのもいいですよ。

