

川崎大師と大師公園散策コース

コースの目安／約3.4km(約43分)

スタート:川崎大師駅 → ゴール:川崎大師駅

スタート 川崎大師駅前



2 若宮八幡宮・若宮郷土資料室



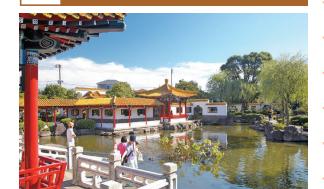
3 金山神社・金山神社資料室



4 藤崎願掛け地蔵

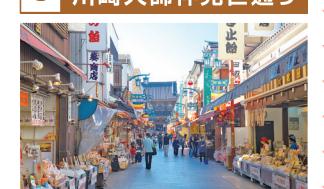


5 潘秀園



京急発祥の碑(川崎大師駅)
所在地 川崎区大師公園1

6 川崎大師仲見世通り



久寿餅、せき止飴、だるまなど色とりどりの名産品を扱う店が軒を連ねる。
所在地 川崎区大師町(川崎大師門前)

7 川崎大師平間寺



大治3年(1128)の開創以来880余年の歴史を刻む。厄除け、家内安全、交通安全などのご利益で知られる名刹。
所在地 川崎区大師町4-48

8 川崎大師表参道



その名の示す通り、願い事をしてお地蔵様の頭を撫でると、必ず願いが叶う地蔵とされ、厚い信仰を集めている。
所在地 川崎区大師町(川崎大師門前)

ゴール 川崎大師駅前

凡例
—コース
○バス停
●トイレ

京急発祥の碑 1

若宮八幡宮 2

金山神社 3

川崎大師仲見世通り 6

川崎大師平間寺 7

川崎大師表参道 8

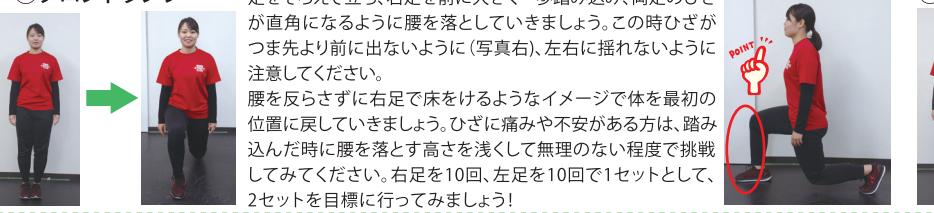
藤崎願掛け地蔵 4



ウォーキングのための下半身トレーニング

①フロントランジ

足をそろえて立ち、右足を前に大きく一步踏み込み、両足のひざが直角になるように腰を落としていきましょう。この時ひざがつま先より前に出ないように(写真右)、左右に揺れないよう注意してください。腰を反らさずに右足で床をけるようなイメージで体を最初の位置に戻していきましょう。ひざに痛みや不安がある方は、踏み込んだ時に腰を落とす高さを浅くして無理のない程度で挑戦してみてください。右足を10回、左足を10回で1セットとして、2セットを目指してみましょう!



大師公園

川崎区のシンボル的公園。野球場やテニスコート、屋外プールなどのスポーツ施設や潘秀園などの中国との友好施設、芝生広場やわんぱく広場などの子どもが楽しめる施設など充実した公園。



ノルディックウォーキングのススメ

フィンランド生まれの「ノルディックウォーキング」は、クロスカントリースキーの選手が夏の間に行うトレーニングウォークをベースにした有酸素運動として誕生しました。

ノルディックウォーキングの最大の特長は、ポールを活用しながら歩くことにより「体のバランスを保てる」「足腰への負担が軽減される」また、上半身も使うため「全身運動になる」ことです。ポールの使い方次第では普通に歩くより運動効果(心拍数や消費カロリー)を20~30%アップさせることも可能です。

効果としては、腹筋、背筋他、体全体の90%の筋肉を鍛えられ、正しい歩行姿勢を保つことで背筋がシャンとなります。さらに、肩甲骨が鍛えられ、基礎代謝がぐんと高まりダイエット効果もあり血液循環システムが活発になり血行が改善されます。通常のウォーキングより30~40%高いカロリー燃焼率があり高効率の有酸素運動としても注目されています。是非、体験してみてください。



②ヒールアップスクワット

足を腰幅に開きまっすぐ立ち、お尻を後ろに突き出すようなイメージで太ももが床と平行になるところを目標に腰を下に落としていきましょう。立ち上がるのと同時に両腕を天井に向かって伸ばしながらかかとをしっかりと高く持ち上げましょう。(写真右下)そして再び腰を落とす時に、両腕とかかとも一緒におろしていきます。ひざと足首が外側や内側にいかないようにまっすぐに動かすことを意識しましょう。10回を1セットとし、2セットを目標に挑戦してみてください。

