

美祢市伊佐町

初級

～維新の風薫る伊佐歴史の道ウォーク
春は桜 秋は紅葉～



距離
4.5 km



時間
1時間20分



歩数
約6,700歩

①伊佐公民館



駐車場あります



桜、クスノキ並木

ホタルもたくさん
いるよ

カワセミを見つけたら
ラッキー☆

伊佐公民館

美祢市
温水プール

④友善塾跡



【友善塾跡】
友善塾の名づけ親は吉田松陰であり、地元の人で年齢が達すると武士、庶民を問わず誰でも入塾でき、常時30名くらいが学んでいた。

スタート/ゴール

8月17日には
「ふるさと伊佐十七夜祭」が開催されるよ!

美祢市民
球場

恵比寿神社



イチョウの木

地下道

地下道をわたってね

②

②峯月庵



【峯月庵】

四国八十八ヶ所的美祢市版「新四国美祢市八十八ヶ所」があり、その第一番霊場がここにあります。ぜひ立ち寄ってみてください。

③一國オトク生誕の地



【一國オトク生誕の地】
元治元年(1864年)七郷のうち2人、三条西季知と四条隆謨がこの地に宿泊したことで「勤皇の女丈夫」と呼ばれた古浅トクの生誕地。

ついでに!

椅子でやって美～ね～

(椅子に座って、いつでもどこでも)



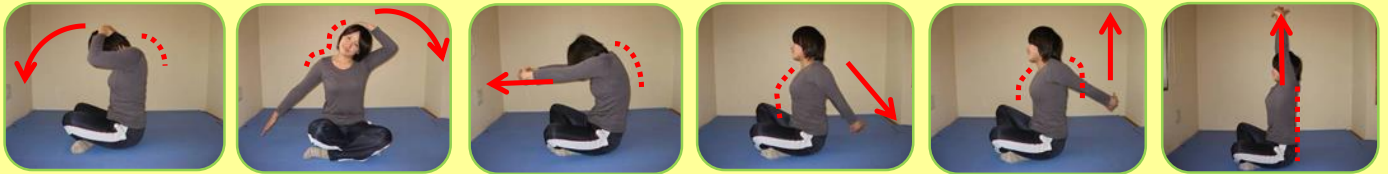
～ストレッチ～ 筋肉をゆっくりのばすことで、筋肉や関節をほぐします

○痛くない程度(無理しない)
○1動作に20秒保持(カウント)

○反動をつけず、ゆっくりと
○体を温めて行いましょう

○呼吸は普通に

◆ はじめに、『はなえよ～ 座ってやって美～ね～』の首まわり・腕・胸・背中周りストレッチをして、体をほぐします。



① おしりまわり (左右)



片膝をかかえ、胸に近づける。
(不安な人は椅子にもたれかかる。)

② 足の裏側 (左右)



浅く座ります。
片足を伸ばし、膝に手をおいて、体を前にかがめる。

③ 内もも (3回)



手のひらで膝を外側に押しながら、体を少し前にかがめる。
(余裕のある人は、ひじで膝を押し。)

④ ももの前側 (左右)



横向きに座ります。
片方の足を椅子の座面からはずして、足の甲が地面をするように後ろに伸ばします。
(体を前にかがめると伸ばしやすい)

⑤ 首から腰 (左右)



目線は膝に!



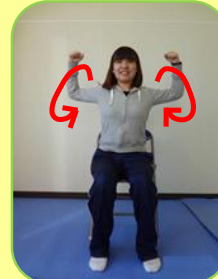
足を開いて座る。
両手を頭の後ろで組み、息を吐きながら膝に向かって背中を曲げる。

⑥ 肩まわりのリラックス その1 (5回)



足を肩幅に開く。
両腕を肩の高さであわせる。
そのまま開く。

⑦ 肩まわりのリラックス その2 (3回)



両肩を前から後ろに3回まわします
後ろから前に3回まわします。

～筋力アップ～ 使っている筋肉を意識することで効果アップ!

(自分の体力に合わせて回数を考えましょう。)

① 腹まわり (左右5回)



足を着地しないで繰り返す

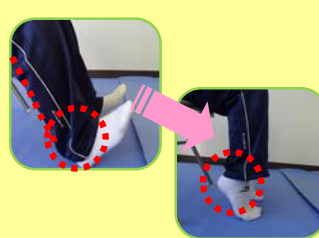
椅子に浅く座ります。
片方の膝を上げて胸にひきよせます。目線はおへそ。

② 背中まわり (5回)



両手を後ろで組んで、背筋を伸ばし、上体を前に傾け、息を吐きながら、上体を倒す。

③ 足首まわり (各10回)



つま先を上げる。
かかとを上げる。

④ 太もも (左右3回、5秒保持)



太ももが椅子から少し浮くくらい

椅子に座って、片方の足をのばしたまま、上げる。

(財) 山口県健康福祉財団

作成協力: 山口県宇部健康福祉センター / 山口県健康づくりセンター
複写複製・転載については美祿市保健センターにご相談下さい。

作成: 美祿市保健センター
(Tel.0837-53-0304)

2011.12