

Higashi-Matsuyama MAP

東松山散策まっぷ

歩いて健康。
見つけて楽しむ。
こんな東松山、知ってました？



今日は
どこ行こうか？

ひがしまつやま四季折々



東松山市観光ガイドクラブのお知らせ
東松山市の歴史、文化、自然、観光施設などを皆様にご案内します。(要事前予約)
●ガイドコース例 東松山街めぐりコース
箭弓稲荷神社……神社の由緒、本殿拝殿の彫刻、団十郎稲荷などコースはご相談に応じます。観光協会までお問い合わせください。

東松山観光協会駅前案内所(ステーションビル2階)
パンフレット配布やグッズ販売を行っております。
9時～16時(12時～13時は昼休み)月曜休み
☎0493(22)8765

東松山市観光協会
☎0493(23)3344(平日午前9時～午後4時まで)
<http://www.higashimatsuyama-kanko.com/>
このパンフレット作成には、東松山市と大東文化大学の協働研究チームの協力をいただきました。

箭弓神社と男沼、女沼

箭弓稲荷神社
奈良時代の創建、五穀豊穡、商売繁盛、芸道向上の神様として広く知られています。本殿には荘厳な彫刻が施され、大絵馬も重要なものです。付棟札は県指定文化財になっています。境内の一角には、大正12年に開園したぼたん園があります。

芸能向上・技術向上の守り神として、特に篤く崇敬していた七代目市川團十郎が奉納された祠もあります。

勝負の神様としても知られ、野球の読み方から、野球選手も必勝祈願に訪れます。

箭弓稲荷神社の牡丹園の前に「松の木」と「梅檀(せんだん)の木」が寄り添うように生えています。いつからか、その麗しい姿を見た人々から「箭弓稲荷神社の縁結び」の象徴として信仰されるようになりました。

神社拜殿に掛けられた大絵馬「めおと狐」には、仲のよい夫婦が夫の眼病を信仰により乗り越えるという美しい夫婦愛の言い伝えがあります。

男沼、女沼
上沼(男沼)松山神社と下沼(女沼)弁財天にお参りすると恋が叶うといわれています。二つの沼は春には桜色に染まり、訪れる人を幸せにします。毎年この時期には二つの沼を灯りで結ぶ夢灯路が開催され賑わいます。

S40 東松山駅前 ①
大きな赤い鳥居は、東松山のシンボリック存在で利用者に親しまれていました。

今の東松山駅前
ロータリーや広場が整備され、安全で快適になりました。

S48 下沼周辺 ②
弁財天がまちを見守り、下沼のふもとには「をんな橋」もありました。

今の下沼周辺
沼の周りを1周することができ、散歩コースにも最適です。

S36 上沼周辺 ③
当時の「めがね橋」が上沼と中沼との間の往来に役立っていました。

今の上沼周辺
桜の季節はお花見客でにぎわいます。当時のめがね橋の名残を見つけました。

ひがしまつやま 昔アルバム

S40 松山映画劇場
カラー映画が主流になり、劇場には多くの人が足を運びました。

S40 まるひろ通り ⑥
お祭りのひとコマです。今も昔もにぎやかな雰囲気は同じです。

S40 松山高等学校旧校舎 ④
松山高等学校は大正12年創立。現在校門左手にある記念館は正面にありました。

S39 材木町一番街 ⑦
懐かしい商店街の一角。今にも店先から「いらっしゃい!」と聞こえてきそうです。

S37 箭弓神社前 ⑤
昔の参道入り口はこんな風景でした。今でも多くの商店や住宅が並んでいます。

S42 本町通り ⑧
国体リレーのリハーサルの様子。懐かしい昭和の時代が思い出されます。

ヒトらしい歩き方で健康長寿を目指しましょう!!

大東文化大学スポーツ・健康科学部教授
医学博士 **琉子友男**

「ヒト(人)」の歩き方の特徴は、横から見たとき膝が股関節よりも後ろにあること、正面から見たとき遊脚側が立脚側よりも低くなることです。類人猿には、そのような二足歩行はできません。これは解剖学上の差に由来しています。ヒトは現在の歩き方を獲得するのに約400万年かかったようですが、運動しないと数年間で歩けなくなってしまいます。年齢を重ねることで下半身の筋力やバランス能力の低下をまねき、結果歩き方が類人猿に似てきます。しかし、速歩や筋力トレーニングを行っている高齢者はそうでもありません。速歩を行っている高齢者は、運動しない方と比較して脚筋力が強く、バランス能力も高い傾向が認められます。しかも肺活量が大いいうえ、腹部脂肪が少なく、日常生活での身辺作業能力も高いようです。

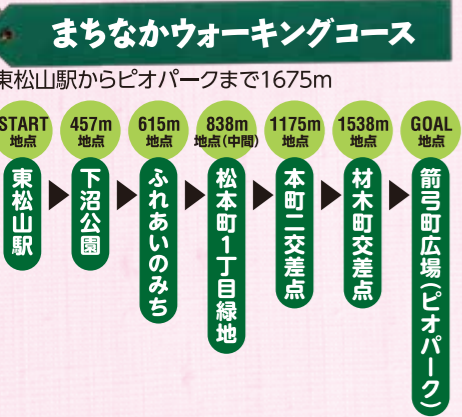
速く歩くためのテクニックは次のようなものです。まず、①姿勢をまっすぐに保ち、②着地のとき、膝を伸ばす、③かかと着地を心がけ、④競歩選手のように腰の捻転動作を使い、⑤歩行速度に合わせて肘を軽く曲げて歩くなどです。

速歩は筋量を減らさずに脂肪だけを燃焼させます。さらに、加齢や運動不足によって上昇する血圧や血糖値を抑制する作用も持ち合わせています。寝たきり予防という観点からも効果があります。寝たきりの原因の【1位】は脳血管疾患、【2位】が転倒(大腿骨頸部骨折)、【3位】が老衰です。転倒を予防できれば寝たきりを約40%少なくすることができます。私たちの調査では、過去に転倒した経験のある高齢者は、非転倒群に比較してバランス能力や脚筋力が低く、歩行速度が遅いことが明らかにされています。また、バランス能力、脚筋力、歩行速度の間には密接な関係があり、速歩トレーニングを行なうことでそれらが改善されることがわかっています。さあ、あなたもヒトらしい歩き方で健康長寿をゲットしましょう!!

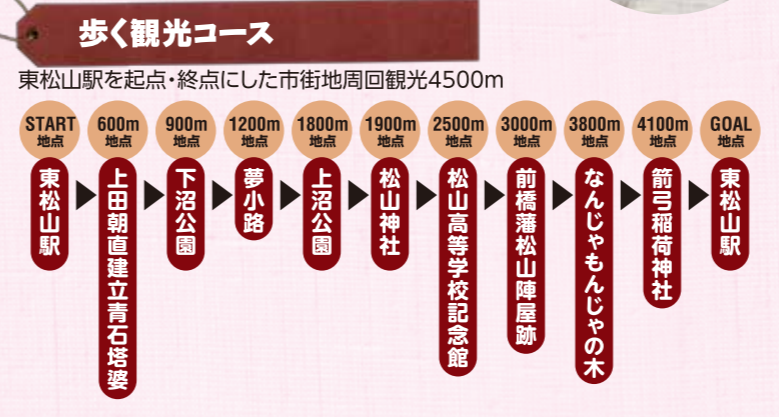
昭和15年頃の東松山
東松山市が生まれたのは昭和29年。それよりもっと前のまちの地図です。
(掲載写真とは年代が異なります。)



- 凡例**
- GOOD WALKING 看板
 - WC トイレ
 - まちなかウォーキングコース
 - 歩く観光コース
 - 体験! 東松山まち歩き



まちなかウォーキングコースは、市内の回遊性を高め、健康長寿、ウォーキングのまちとして、楽しみながら歩くことを推奨するとともに、エコタウンプロジェクトの一環として、自然エネルギーを活用したLED照明によるライトアップにより、夜間でも安心して歩いていたただけるよう整備いたしました。さらに、ゴール地点をぼたん通りの箭弓町広場(ピオパーク)に設定することで、中心市街地への人の流れを創出する効果も期待しています。



体験! 東松山まち歩き

恋が叶うご利益があると噂の上沼と下沼。まちなかウォーキングコースと歩く観光コースを織り交ぜてまちを歩いてみました!

1 スタート 東松山駅
駅のデッキで待ち合わせ。昔は大きな鳥居があったんだって。あ!窓枠に鳥居みつけ!縁結びスポットへ出発。

2 下沼公園
まずは女沼(めぬま)の弁天様からお参り。噴水上がったところ見たかったな。出会った猫にいやされたー。

3 イングリッシュガーデン風の公園
素敵なイングリッシュガーデンでひと休み。すぐ近くにウォーキングセンターもあったよ。さすが歩けのまち!

6 上沼公園
次は男沼(おぬま)の上沼公園。まちなかにこんな素敵な所があったんだ!沼をのぞいたら魚が集まってきたよ。松山神社はもうちょっと先。

5 面影を残すまち並み
レトロで可愛い建物もあったよ。昔の郵便局だっけ。

4 夢小路
レンガの壁と道路がいい感じ。道路にコアラと松をみつけたよ!今度は夢小路のときにだれかと歩きたいな。

7 松山神社
2つめのお参り。お願い叶いますように。2拝2拍手1拜!

8 箭弓稲荷神社
最後は縁結びの木がある箭弓神社。みんなで絵馬を書いて縁結びツアー完了ー!

9 やきとり
東松山名物のやきとり屋さんへ。豚のかしら肉にみそだれをつけて食べるのが東松山流!やきとり女子会も新鮮でいいね!定期的に開催しようねー!

野球と箭弓をかけてプロ野球選手が参拝に来ることもあるんだって。

●まちなかウォーキングコース1周(約2キロ)歩くとどの位カロリーを消費するの?
164kcal消費します。(平均的な30代 男性の場合)

やきとり1本	100kcal	1周歩くと...	1.6本分
おにぎり1個	160kcal		1個分
梨1個	121kcal		1.4個分
生ビール(中)1杯	196kcal		0.8杯分
ソフトクリーム1個	143kcal		1.1個分

ビール1杯やきとり3本食べたなら3周相当分です。カロリーは条件により異なりますので目安としてください。