



琵琶湖疏水(第一疏水)

山科北部を流れる琵琶湖疏水は、京都の近代化を目指した大土木事業により1890年に完成し、主に水力発電、灌漑(かんがい)、舟運等に利用されていました。今では、春になると桜並木のトンネルとなり、桜の名所として美しい景観をもたらしています。

安祥寺(あんしょうじ)

9世紀中頃、仁明天皇(にんみょうてんのう)の後(きさき)である藤原順子(ふじわらのふご)の発願により、僧惠運(えうん)が開いたお寺です。昔は上寺と下寺があり、山科北部に広大な地域を占めていました。

本園寺(ほんこくじ)

日蓮が、鎌倉松葉ヶ谷(まつばがやつ)に開いた法華草堂(ほっけそうどう)が前身です。重要文化財に指定されている経蔵(きょうそう)は、加藤清正が1607年に建立したものと伝えられています。

天智天皇山科陵(てんじてんのうやましなりょう)

大化の改新で有名な天智天皇(中大兄皇子(なかのおおえのおうじ))の御陵で、玉垣がめぐらされた上円下方墳です。天智天皇は、日本最初の漏刻(ろうこく)(水時計)を作ったことでも知られ、この故事にちなんで、石造の日時計碑が参道入口付近(三条通沿い)に建てられています。

哲学の道

東山のふもと、若王子(にやくおうじ)神社から銀閣寺に至る約2kmに渡って続く疏水沿いの散策路です。哲学者・西田幾多郎(にしだきたろう)がよく歩き、思案にふけたことから命名され、「日本の道百選」にも選ばれています。四季折々の美しい景観を見せています。

正しいウォーキングの方法

腕の振りに合わせた一定のリズムで呼吸しましょう

目はやや遠く(10~15m先)をみましよう

あごは引きましよう

胸を張り背筋をのばしましよう
姿勢がよくなります

手のひらは軽く握りましよう

腕は90度に曲げ前後に大きく振りましよう

おなかの筋肉をひきしめましよう

リズムカルに歩きましよう

脚はしっかりとのばしましよう

着地はかかとからおろしましよう

歩幅はできるだけ広くとり力強く歩きましよう

こんな症状のとき運動を止めましよう

めまいがする

頭痛がする

冷や汗がでる

吐き気がする

筋肉や関節に激しい痛みを感じる

胸が苦しい

脈拍が乱れる

いつもより疲労感が強い

足がもつれる

