

# コース図



## 極楽寺 (ごくらくじ)

浄土宗。大石内蔵助が施主で、浅野内匠頭位牌を同寺に納めています。旗帷子や破箱など、義士の遺物も数多く残っています。庭にある五輪の塔は遺髪塚であったといわれています。

## 伏見稲荷大社 (ふしみいなりたいしゃ)

伏見稲荷大社は、稲荷神を祀る全国約4万社の稲荷神社の総本宮です。稲荷山の麓に本殿があり、稲荷山全体を神域としています。

山城国風土記の逸文では「イネが生った」ところより社名としたとありますが、他にもいろいろな説があります。

稲荷神が農業の神であるために、古くは五穀豊穡が願われていましたが、今日では、商売繁盛・交通安全の守護神として信仰を集めています。

Q お稲荷さんの鳥居はなぜ朱色なの？

A ご本殿、鳥居などに塗られている朱色は、魔力・邪気に対抗する色・権威の象徴を意味し、稲荷大神さまのお力・ご神徳を表す色とされています。また、朱の原材料は水銀・丹です。これは昔から木材の防腐剤として使われてきました。

Q お稲荷さんとキツネの関係は？

A 「狐」は稲荷大神さまのお使い(眷属)とされています。稲荷信仰には狐がつきものですが、これは稲荷信仰発祥の地である伏見稲荷大社の奥の稲荷山に狐が多く棲んでいたため、人々が狐を神さまのお使いとして尊ぶようになったからです。ここでいう「狐」とは野山をかける「狐」ではなく、目にはみえない霊獣のことを呼び、特に「白狐」と呼んでいます。

Q なぜ、お稲荷さんですずめの焼き鳥を売っているの？

A 商売繁盛の神様で有名なお稲荷さんですが、元々は五穀豊穡(米など)の神様であり、その五穀を食べるすずめを退治するために、すずめの焼き鳥が出来ました。稲荷さんも足井、退治して下さい。

## 正しいウォーキングの方法

腕の振りにあわせて一定のリズムで呼吸しましょう

白はやや速く(10~15m先)をみましょう

あごは引きましょう

肩を振り肩幅をのびましょう姿勢がよくなります

手のひらは軽く握りましょう

膝は90度に曲げ前後に大きく振りましょう

リスミカルに歩きましょう

脚はしっかりとのびましょう

着地はかかとからおろしましょう

歩幅はできるだけ広くとり力強く歩きましょう

## こんな症状のとき運動を止めましょう

めまいがする

頭痛がする

吐き気がする

汗や汗がでる

脚が重い

膝のや関節に激しい痛みを感じる

脚が揺れる

いつもより疲労感が強い

足がもつれる

