

## 花園地区

〔距離〕約 5.2km 〔時間〕約 90分 〔坂・階段〕あり

**スタート** 花園公民館～①花園神社～②河原市用水沿い～③伊東家住宅～④波自加弥神社～⑤河原市用水沿い～⑥日吉神社～⑦利屋町交差点～⑧誓入寺

**～ゴール** 花園公民館



### コース概要

歴史的な神社や寺院をめぐり、四季折々の自然の景色を楽しみながら歩けるコースです。河原市用水沿いは遊歩道が整備されていて、山や田畑、用水の流れといったのどかな風景が広がります。波自加弥神社は、日本で唯一香辛料を祀る神社として知られています。

### ②河原市用水

背後の丘陵地の豊かな緑と随所にみられる農村集落の風情と調和した用水景観があり、上流部ではホタルやドジョウといった水生動物などの生息環境が育まれている。取水口が河原市領にあったことからこの名が付けられたと思われる。



### ④波自加弥神社

日本で唯一生姜の神様を祀る神社で、1300年の歴史を誇る古社。毎年6月15日に「しょうが祭」が行われ県内外から生姜の生産者、生姜を扱う料理屋等多数が参拝し、生姜湯の振る舞いや漬物コンテスト等が行われる。金沢市指定文化財である「麦喰獅子」や「木造隨身像」を有する。境内は市指定保存樹林。スダジイやケヤキ等で構成され、自然度の高い樹林である。

### ⑧誓入寺

本寺の累代住職は学徳に優れ、学寮「閲蔵館」を設け多くの僧が学んだ。また、仏教における宇宙観を示した「須弥山儀」、天体測量に用いた「渾天義」などを有する。



### ウォーキング前後の運動

ウォーキング前は、体を目覚めさせることや柔軟性を高めて、ケガを防ぐためのウォームアップを行いましょう。方法は、体が温まっていない時は、足踏みなどで体を温めてから、手足の運動から始め、膝の曲げ伸ばしや肩、足を前後に振るなどの運動を行い、最後に体を捻る、前後左右に倒すなどの運動を行います。ゆっくり大きく動かすことがポイントになります。

ウォーキングが終わったら、次の日に疲れを残さないためにクーリングダウンが重要です。方法は、普段から行っている静止した状態のストレッチが有効です。反動をつけずにゆっくりと時間をかけて体のすみずみまで伸ばしてください。気持ちの良い範囲で行うのがポイントです。強く伸ばし過ぎるのは逆効果になります。

ウォームアップとクーリングダウンで、ケガを予防し、疲れを次の日に残さず、楽しみながらウォーキングを行ってください。