

飛脚の走り方から「ナンバ歩き」を学ぶ

昔の日本人には「ナンバ走り」で、高速で走るプロがいた

それは飛脚や馬丁などの職人や忍者などのことをいいます。「ナンバ走り」とも呼ばれ、江戸時代の日本の飛脚の走り方といわれており、これにより飛脚は、1日に数十km、場合によっては100km以上を走ることができたといわれます。平成15(2003)年、日本選手権大会200mで20秒03のアジア新記録を出した末續慎吾選手が、「ナンバ走りの動きを意識して走った」と語ったことで、認知度が上昇しました。

通常「ナンバ」の動きは、「右手と右脚、左手と左脚を同時に出す」といわれていて、現代のクロスモーションといわれる走り方とは逆の動きとされていますが、実際は前後に腕を振るのではなく、右半身・左半身を上下に動かしながら連動させて動かす方法です。階段を大股で上がる際に、しんどくて、もうだめだ…という状況の時、自然に膝の上に同じ側の手を当て、ひざとひじを伸ばして歩く姿勢になる、「ナンバ＝難場」の字のごとく難ぎな場所で大きな力を発揮する歩き方を「ナンバ歩き」といいます。

腰も肩も正面を向いた状態で、腰と肩のラインを平行に動かし、前に出した脚側の胸郭を下げることで非常に楽に歩くことができます。階段を上がったり、坂を登る時は、上げた脚の方の上半身を持ち上げるように動かすことで負担を減らすことができます。腕を前後に振るのではなく、腕を上下に使うことで身体をねじらずに歩いていけます。

江戸時代に描かれた飛脚や大名行列、旅人の絵を見ると右手・右足が前に出ているものが多いです。

現代の歩きより疲れにくいことから、旅などで長距離を歩いていた江戸時代の人達は「ナンバ歩き」をしていたようです。短足・扁平な当時の日本人にとって合理的な歩き方だったといわれています。皆さんも是非、長距離を歩く際に「ナンバ歩き」を試してみたいはいかがですか？



かわさき区魅力発見 宝物ウォーキングガイドブック かわさき区を歩きますか？

川崎区は大規模商業施設や最先端研究開発施設、環境先進企業の集積、厄除けとして有名な川崎大師、東海道五十三次の宿場町の一つである川崎宿の歴史など魅力あふれる都市です。また市の表玄関である川崎駅東口周辺地区には文化・芸術の魅力をも併せ持った中心市街地として、充実した都市機能を有しています。日本の近代化を支え、京浜工業地帯の中核としての役割を担ってきた川崎区には、産業技術の発展の歴史を物語る、近代化遺産・産業文化財が数多く残存していることも区の魅力のひとつです。

このような川崎区の魅力を発信するため、令和2(2020)年に、「かわさき区魅力発見 宝物ウォーキングガイドブック」を策定いたしました。みなさまに本宝物ウォーキングガイドブックを活用いただき、まちにあふれる「かわさき区の宝物」を見つけながら、楽しく健康づくりをしていただくきっかけとなれば幸いです。

このブックは川崎区役所、かわさききたテラスで入手できます →



江戸時代の健康法を見直しましょう

健康法

江戸では健康本の先駆けといわれる『養生訓』がベストセラーになりました。作者である貝原益軒(かいばらえきけん)が記した養生法は400にもものぼりますが、現在でも参考になる記述がたくさんあります。貝原益軒は当時平均寿命が50歳代だった頃に85歳まで生きたといわれており、この『養生訓』も83歳の時に書かれた書物だそうです。江戸時代から語り継がれている健康法を知って皆さんも元気な暮らしを手に入れましょう。

養生の道

怒りや心配事を減らして心を穏やかに保つ
元気であることが生きる活力になるのでいつも元気でいる
食事は食べ過ぎず、毎日、自分に合った適度な運動をするのがよい
病気になるから治療するのではなく、病気になる努力をする
お金がある、ないに関係なく、自分なりの楽しみを持って生活する



食生活

食事は温かいうちに食べる
食事は薄味にし、濃い味のものや脂っこいものは食べ過ぎない
いろいろな味のものをバランスよく食べる
夕食は朝食よりも少なめにする
食後はじっと座るのではなく、自分に合った軽い運動を行う
塩分の少ない食事をとる



高齢者の過ごし方

心を鎮めて日々を楽しみ、怒ることと欲を制する
無理をしないようにする



『養生訓』に書かれていることは、バランスのとれた食事と適度な運動、良質な睡眠、そしてストレスは避けて心を穏やかに保ち、楽しみを持って元気に過ごすという、現代の生活習慣病の予防や治療で大切とされることが全て網羅されていると感じます。食事も暮らしも質素であった時代から、欲を制して控えめな生活をするのが健康長寿につながると説かれており、江戸時代よりも格段に物が豊富にそろった現代では、どれだけ自分をコントロールして生きていけるかが健康のために大切なことといえるのではないのでしょうか。

健康グッズ 足袋ソックスで健康ウォーキング

「足袋ソックス」とは、普通の靴下とは違い、つま先が足袋のように2つに分かれたデザインが特徴です。その形状により、足の指でしっかりと体を支えることができるようになり、重心が体の中心に来て、姿勢を正す効果が期待できます。親指と小指の付け根を結ぶ「前傾アーチ(横アーチ)」を鍛えて、土踏まずを発達させることで、親指から小指までをしっかりと使って歩けるため、ベタ足や浮き指にならずバランスの良い歩き方になります。さらに冷え性の方には、足の指の付け根にある「八風」という冷えに効くツボを刺激しやすくなり、冬場でも暖かく過ごせます。昔からある「足袋」からヒントを得た足袋ソックスを試してみたいはいかがですか？



川崎ディスカバーウォーク 川崎区の魅力を発見!! 健康法を発見!!

～川崎宿エリア編～



●発行 NPO法人ファンズアスリートクラブ
●制作 ファンズスポーツクラブ川崎
●問い合わせ ファンズスポーツクラブ川崎 070-6573-8631

川崎ディスカバーウォークの詳細はこちら

川崎ディスカバーウォーク 🔍 検索



東海道川崎宿コース

コースの目安／約2.3km(約30分)

スタート:八丁驛駅 → ゴール:六郷の渡し

川崎宿は元和9(1623)年開設されました。江戸口土居(現在の六郷橋)から京口土居(現在の小川町)までの約1.5kmですが、ゆかりの深い八丁驛からスタートし、タイムスリップしてください。



スタート 八丁驛駅

1 無縁塚

所在地 下並木 (京急八丁驛駅敷地内)

川崎宿を出て、横浜方面に向かう道は八丁驛と呼ばれた。この付近では江戸時代から多くの人骨が発見されており、こうした無縁塚のために、昭和9(1934)年に供養塔が建てられた。また昭和45(1970)年頃より毎年5月の第4日曜日に地元下並木町内会による御供養が続けられている。

2 Park Line

所在地 池田1丁目16

令和5(2023)年4月に京急八丁驛駅前に誕生した地域交流拠点。Park Lineとは道路を公園のように活用する取組のことで、古くから道だったこの場所を皆が憩う空間にするという目標を表している。川崎宿から隣の市場村(いちばむら)までの田畑の中をまっすぐに通る道が1丁(約870m)であったという八丁驛の地名の由来と合わせ、地域の歴史をつなぎ地域の人をつなぐ交流拠点となるよう「Park Line 870(はっちょう)」と名付けられた。

3 芭蕉の句碑

所在地 日進町 11-9

「俳聖」松尾芭蕉の足跡をしるした句碑。芭蕉の句碑は数多くあるが、実際に句を詠んだ地に建てられた碑は少なく、大変貴重なものとされている。

4 郵便差出箱

所在地 日進町 20-1 (川崎小学校正門前)

昭和40年代まで主流だった丸型郵便ポスト。歌手・坂本九さんの母校でもある川崎市立川崎小学校校門前に設置されているこの昔ながらのポストは神奈川県秦野市で使用されていたものが平成18(2006)年3月にこの地に設置され運用されている。

5 宗三寺

所在地 砂子1丁目4-3

曹洞宗の寺。本尊は釈迦如来。鎌倉時代の僧、玄統が開山。川崎宿で最も古い寺である。境内にはかつて宿場の賑わいを支えた飯盛女(遊女)の供養塔があることでも有名。

6 東海道かわさき宿 交流館

所在地 本町1丁目8-4

江戸時代に東海道の宿場であった東海道川崎宿の歴史、文化を学び、それを後世に伝える、地域活動・地域交流拠点となることを目指して、東海道沿いに設置された施設。映像資料や模型の展示、まち歩きをされる方が気軽に立ち寄ることができる休憩・交流スペースなどを設けている。(月曜休館、月曜休日の場合はその次の平日)

7 川崎稲荷社

所在地 本町2丁目10-9

享保元(1716)年、紀州藩主吉宗が八代将軍になるために江戸へ向かう途中、この境内で休息したと言われている。昭和26(1951)年頃再建された社殿の下にケヤキの大木の根株が眠っていて、基礎の土留にはクワ顔用水に架かっていた石橋の部材が使用されている。

8 明治天皇の渡し 碑

所在地 旭町1-3

江戸時代、東海道往來の際の要であり、幕府からの助成金によって常時10隻の舟で旅人や荷馬を渡した。明治元(1868)年の明治天皇の渡御の際には23隻による舟橋が架けられた。現在六郷橋には欄干の渡船のモニュメントとともに渡船跡の碑と明治天皇六郷渡御碑が建てられている。

川崎宿を味わおう

ウォーキングに必要なエネルギーは美味しい料理で補いましょう。川崎宿の周辺には古き良きお店から、新しく生まれた注目のお店までたくさんの美味しいお店が並びます。気になるお店に立ち寄ってみましょう。

A 極上コース

とんかつ 六 (小川町9-4 ビックガーデン小川町1階)

モダンジャズが流れる落ち着いた空間で、ゆっくりとんかつを堪能できる。おすすめはロゼ色の断面が美しい白い衣を纏った肉厚な「極上コース」。ソースだけでなく、3種類の塩で最後まで飽きることなく食べつくせる。噛むとジュワッとあふれる肉汁と旨みがたまらない。とんかつ以外のメニューも充実のお食事処兼酒処。
●営業時間: ランチ 11:00~15:00 / ディナー 17:00~21:00



B 奈良茶飯風おこわ

東照本店 (本町1-8-9)

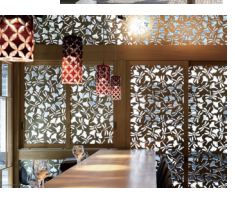
大正2(1913)年創業。川崎宿由来の商品をはじめ、地域に根差したお菓子が並ぶ。お店の奥にある「茶寮木の実」では、東海道名物である「奈良茶飯風おこわ」をはじめ、季節に応じて、かき氷やお汁粉などを茶とともに味わえる。また定期的に和菓子づくり体験が開催されている。
●営業時間: 9:00~18:00



C 1623

東海道BEER川崎宿工場 (本町1-4-1 本町コーポ1階)

明治27(1894)年に醸子商として創業した株式会社岩田屋が、川崎宿の歴史を活かすべく平成30(2018)年に誕生させた醸造所。「今飲みたい最高のクラフトビール100」「ジャパングレイトビアアワーズ2020」等に選ばれたクラフトビールが味わえる。江戸切子のランプと工場夜景を連想させるビアタンクが幻想的な店内は「日本空間デザイン賞」にも入選し県外からも多くの人々が来店している。一番人気の「1623」は、柑橘の香りと強い苦味を調和させた爽快なビール。
●定休日: 火曜日 ●営業時間: 平日17:30~22:00 / 土日祝12:00~22:00



D サバライス

縁道食堂 (宮本町2-25)

川崎宿から総鎮守である稲毛神社に向かう参道だった場所にあるホテル縁道内の食堂。朝は、徳川吉宗一行が川崎宿に宿泊した際に徳川家の墓の門に見立ておむすびを提供したことが発祥と言われている三角おむすびをひとつずつ手作りして提供。ランチは毎日様々なメニューがそろう。中でも人気のサバライスは縁道オリジナルの味。夜は居酒屋としても楽しめる。



E クロワッサンのフルーツサンド

Bakery&Cafe Shiromaru (宮本町6-1 加藤ビル1階)

令和4(2022)年に幸区より移転して宮本町にオープン。国産小麦使用、無添加生地のパンをメインとしたベーカリーカフェ。全粒粉生地のパンやフルーツサンド、パニーニなど、様々な種類の焼き立てパンが並ぶ。ランチにおすすめの食べごたえ抜群のサンドイッチも魅力!!
●定休日: 日曜日 ●営業時間: 9:00~18:00



川崎ディスカバーウォーク

川崎区の総合型地域スポーツクラブ「ファンズスポーツクラブ川崎」と川崎区役所が連携して行っている「川崎ディスカバーウォーク」。川崎区のまちにあふれる魅力を発見しながら、健康づくりを楽しもうというプロジェクトで、川崎区内のエリア別マップ付リーフレットを作成したり、ウォーキング教室や健康教室などを開催しています。エリア別マップでは、川崎区内の魅力的なスポットや美味しいお店の紹介だけでなく、区内の病院や治療院の先生にコラムを書いていただいたり、トレーナー達が健康づくりのためのトレーニング法を紹介しています。



川崎区役所をはじめ、川崎区内の様々な施設でリーフレットを配架していますのでお手に取って川崎区で「まちの魅力発見&健康増進」を楽しんでください!!

川崎ディスカバーウォーク 検索