

日暮里の街をウォーキングしたよ!

元気いっぱいスポーツが大好きな第二日暮里小学校6年のジュニア記者たちが、あらかわウォーキングマップで紹介している日暮里エリアのウォーキングコースにチャレンジ。町の歴史と文化をたどる約3.9キロメートルを約1時間で、安全に楽しく歩きました。

準備運動をしてウォーキングに出発

今回のウォーキングコースのスタート地点は、日暮里南公園。「このコースは夕食後、家族で散歩するんです」と尾崎さん。出発前に、区が主催したウォーキング指導員養成講習会を受講し、ウォーキング指導員の資格を取得した本多三重子さんに、ウォーキング中のけがを防ぐためのストレッチを教わりまし



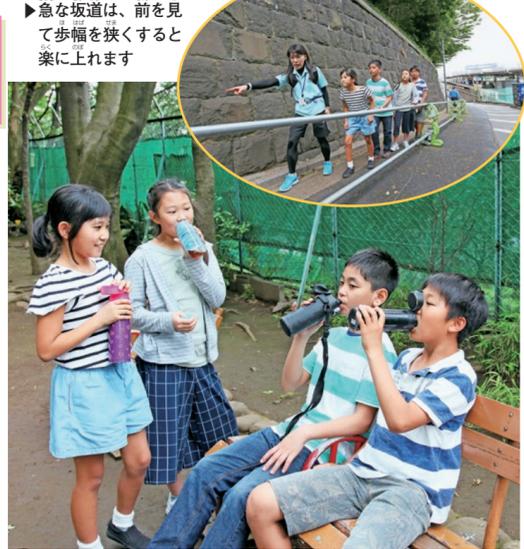
▲背筋伸ばし、腕回し、屈伸、足首回しなど、歩く前に全身をていねいにストレッチ。準備運動で体の柔軟性を高めよう

町の歴史と景色を楽しみながらゴール

日暮里織維街からJR西日暮里駅を過ぎ、西日暮里公園でひと休み。持参した水筒で水分補給をしました。列を組み直し、次は富士見坂へ。「ウォーキングをしたことはあったけど、坂の上り方・下り方が初めてわかりました」と樋口さん。さらに夕やけだんだんを上って、JR日暮里駅へ。中村ヒロくんは「この辺はあまり来たことがない」と景色を楽しんでいました。ゴールの日暮里南公園に



▲人通りの多いところでは、横に広がらず歩道の片側を一ひを曲げて腕を振る歩き方は他の通行人の邪魔になるので、普通の歩き方に切り替えます



▲坂を上り切った後は、西日暮里公園で休憩タイム。水分補給や適度に休憩することも大切です

ある歩き方の基本



景色を楽しむ視線で、少し遠くを見る
肩の力を抜く
ひじはおよそ90度に曲げる。ひじを後ろに引くようなイメージで、腕を大きく振る
反り過ぎや前かがみにならないよう、背筋を伸ばして胸を張る
体力向上や筋力トレーニングに役立つ歩き方の基本です。実際に試して、自分に合う歩幅やペースを身につけましょう。

しっかり準備運動をして、さあ出発!



◀信号が青になってから、周りをよく見て!車や自転車に気をつけよう



▲ウォーキングは、交通ルールを守って安全に。横断歩道や車の多い道を通る時は、一人一人がしっかりと安全を確かめながら、ペースを合わせて歩くようにします

歩き方の基本を守れば坂道だってラクラクだよ!ゴールまであと少しがんばるぞ!



◀坂道を下る時は、ひじを曲げ腕を振ってウォーキングの正しい歩き方をします。足の裏をゆっくり地面につけるようにすると、より歩きやすくなります



◀JR日暮里駅の下御隠殿橋(トレインミュージアム)。さまざまな列車を見ることができます



ゴール!
▲みんな元気にゴール!日暮里南公園でストレッチをして、運動後の体をほぐしました。「いろいろな場所を歩いて面白かったよ!」

今回歩いたコースはココ!

歩道にあるコースの目印を確かめながら、日暮里エリアの「歴史と文化のルート」を歩きました。



あらかわウォーキングマップ

区では、ウォーキングに最適な12コースをまとめた「あらかわウォーキングマップ」を配布しています。各コースの距離・歩数・時間・消費カロリーや健康アドバイスも紹介しています。マップを片手に、区内を気軽に歩いてみませんか。



懐かしいあの日あの時 思い出写真館

No.32 日暮里菓子玩具問屋街

昭和29年ごろの写真。昔、日暮里駅の前には、菓子・玩具の問屋街があり、100軒以上の店が集まっていた。砂糖など甘い食べ物が高価だった時代、多くの人があめなど甘いものを求めて賑わっていました。今では、1店舗だけが場所を移して店を続けていますが、昔と変わらず子どもたちの人気スポットになっています。



▶日暮里は上野と並んで、大きな菓子問屋街として親しまれていました