

【特集】多摩川アウトドアジョギング

目次

- 02 【特集】
多摩川アウトドアジョギング
- 09 【ひとまち名鑑】
赤穂義士遺品一般公開
- 10 【中原街道を行く】
たちばな古代の丘緑地
- 11 【3時のおやつ】
生鮮市場 八百惣



No.22 2021-22 Winter

「ひと、まち NAKAHARA」はジェクト(株)発行の地域情報誌です。

Take Free

ひとまち
NAKAHARA

特集 冬こそ始めよう!

多摩川アウトドアジョギング

この冬こそ運動を始めるなら、自然いっぱいの多摩川河川敷でのジョギングがおすすめ! 実は今、多摩川を走ることがいいことづくめなのです。



道幅が広いので
パパはジョギング、
子どもはポタリング※と
親子一緒に楽しめる。

自然の中のジョギングは何がいい?

ジョギングは、自然の中で運動を楽しむアウトドアスポーツのひとつ。身近な自然に触れることが心身の健康に有意とされてきましたが、さらに、自然の中でジョギングなどの有酸素運動をすることは、運動の種類や強度、継続時間の違いに関わらず、自尊心が高まりネガティブな気分が軽減されるという研究結果があります。

ジョギングは
有酸素運動



運動強度、
持続距離に関係なく
心に効果アリ



運動不足を気にしているなら、今こそ多摩川でジョギングを始めませんか?
実は、多摩川河川敷は、初心者が走るのにぴったり。もともとバイク&ランで大人気のスポットですが、昨年夏に川崎エリアのランニングコースが整備され、より走りやすくなりました。ランニングステーションも充実し、「川崎国際多摩川マラソン」など、短距離でエントリーできる大会も頻りに行われています。なにより、どこまでも続く空と緑の開放感で心身ともに健康に!
継続するコツは「自分ルール」を厳しくしないこと。ランニング用のシューズさえあれば、タイムも距離もフォームだって気にする必要はありません。ぜひ、はじめの一步を多摩川で踏み出してみませんか?

銭湯に荷物を預けてゴー! ランステーションが充実

川崎市20の銭湯でスポーツステーションサービス「スポ銭」を実施中。多摩川河川敷付近や、駅チカのスポットも多数あり、ラン後のひとつ風呂は格別!



熱めに沸かした茶褐色の鉱泉で身体の芯から疲れをほぐす。

丸子温泉
川崎市中原区新丸子675

多摩川は
ジョギングに
おすすめ!



新二子橋から多摩川大橋までの約10kmのコース。

川崎側のランニングコースが補修整備されより走りやすくなり、アスファルトと細かく砕いた石を敷いたダスト舗装が交互に施され、走りやすくなりました。道幅も広く、車両は進入禁止になっているので、自分のペースで安全に走れます。



「川崎国際多摩川マラソン」は制限時間が緩やかなので、ビギナーでも挑戦しやすい。

初心者でも参加できるランイベントを多数開催
ジョギングからステップアップしたくなったら、大会を目標に! 多摩川では「川崎国際多摩川マラソン」をはじめ多くの大会が開催されており、初心者でもエントリーできる短距離コースも多数。

ケがなく、無理なく走るコツ!

“脱力スタート”で走り始める

ケガを防いで長く続けるために重要なのは、身体に無理のない動き方で走ること。誰にでも動き方にクセがあるものですが、それを出にくくする“脱力スタート”を教えてください。



胸を開くイメージで姿勢を直し、足を軽く揃えて立つ。視線は遠く前を見ながら両手をまっすぐ上げ、身体をしっかりと伸ばす。

そのまま手をおろし、ゆっくりと前傾していく。このとき、①で整えた姿勢をキープしたまま、膝を曲げずに腰の位置から倒していくこと。

重心が前に移動することで、自然と足が前に出る。その足を一步目に、リラックスして走り出す。このとき、顎を軽く引き、視線は遠くまっすぐ前を見る。

POINT
片足を軽く上げてしばらく静止(可能なら30秒)。反対の足も同様に。



片足を軽く上げてしばらく静止(可能なら30秒)。反対の足も同様に。

身体のブレやゆがみ対策に片足バランスにトライ! 身体の重心を意識して安定性を高め、どう筋肉を使うかを刺激とすることで身体を上手に使えるようになります。走る動作は、片足立ちの連続であることを意識しましょう。

「中原元気クラブ」で楽しく運動を始めよう!

総合型スポーツクラブ「中原元気クラブ」は、幼児から高齢者までさまざまなスポーツを楽しめるコミュニティークラブ。キッズランやダンスなど、多彩なプログラムを会費3,000円/半年で楽しめます。この冬こそ、ぜひスポーツを始めてみては?



◀お問い合わせはこちら!



下小田中小学校、大戸小学校で活動中! 無料体験も受けられる。
<https://nakahara-genki.jimdofree.com/>

無料体験も
できます!

ジョギングを始める前に 気になること Q & A

初心者
必見!

Q 走るときは
どんな服装がいい?

A 「動きやすいのであれば、どんな服装でもOK。保温機能のある下着など発汗を妨げるものは避けましょう。ただし、ランニングシューズは専用のものを用意。はじめてなら専門店で相談するのがおすすめです」



多摩川で走ってみたい! でも、ジョギングを始めるなら何が必要? どんなことを知っておくべき? そこで、走る前に知りたいこと、気になることを、「中原元気クラブ」の先生に教えてもらいました。

Q 走る前と後は
何をするといい?

A 「走る前の準備運動は、ジョギング程度の運動強度ならなくてもOK。クールダウンも同様です。むしろ、普段運動をしていない方が、準備運動をしなくてはならないほどの運動するのはケガにつながります。準備運動をするなら「ダイナミックストレッチ」を。身体を温め、関節の可動域が広がってケガを予防できます。」



ダイナミックストレッチとは?

- 腕回し
- 大股歩き
- 身体をひねる運動 など

Q 走るスピードや長さは
どれぐらいがいい?

A 「普段運動をしていない方は、走る距離よりスピードがポイントです。「早歩き程度」から始めてみましょう。走りながら楽しく会話ができる程度が目安です。ゆっくりと走るので年配の方でも疲れにくく、ウォーキングに比べて消費エネルギーが高いため、健康効果も十分に期待できます」

Q 走るときに知っておく
べきマナーは?

A 「歩行者の通行の邪魔にならないよう道の左右に寄って走ります。また、他のランナーとの間隔はなるべく開けること。事故の防止や感染対策にもつながります。ゆっくりと走るときは、後ろからくるランナーにも気遣いができるといいですね。時勢的にマスク着用の配慮は必要ですが、呼吸しやすく負担が上がるので無理はしないように」



無理せず、歩く程度の
スピードから
始めてみましょう!

「中原元気クラブ」の先生に
ご指導いただきました!





JECTO

施工ギャラリー

～武蔵野市編～



暮らしの「町あい所」



◀公式HPはこちら

「hocco」には、6畳ほどの土間があります。
コーヒーをふるまったり、手作り雑貨屋さんを開いてみたり。
好きなこと、得意なことを街にひらいていける、なりわい賃貸住宅です。

事業主体：小田急バス株式会社／企画・設計管理：株式会社ブルースタジオ



※写真は2019年の通常開催時の様子。
※2021年は住職による解説はありません。

赤穂義士遺品一般公開

幸区下平間にある真宗大谷派 稱名寺^{しょうみょうじ}では毎年、赤穂浪士の討ち入りの日にあたる12月14日、同寺所蔵の赤穂浪士ゆかりの品の一般公開を行っています。コロナ禍で2020年はやむを得ず公開中止でしたが、2021年は限定的に遺品を公開予定です。ご住職の本多 和さんをはじめ、展示協力をされている川崎市教育委員会やボランティア、檀家の方々が、地域における歴史的一幕を伝えようと懸命に努力されています。

書簡の記録によれば江戸時代、赤穂浅野家の家老 大石内蔵助が当時幸区下平間在住の輕部^{かるべ}五兵衛を頼り、10月26日から10日程滞在したことが分かっています。そのおよそ2か月後、かの有名な「赤穂浪士討ち入り事件」がおきます。その輕部宅から目と鼻の先にあったのが稱名寺。赤穂浪士の遺品が残された稱名寺は1945年の川崎大空襲で全焼しましたが、幸い、赤穂浪士関係の遺品だけは近くの農家の土蔵に預けていたため、焼失を免れました。

「この地域に長くあり続けるお寺だからこそ、歴史を伝えていくことの重要性がある」と本多さんは語ります。

◎2021年度 赤穂義士遺品一般公開について (11月15日時点)

展示品 今回は三密を避けるため川崎市重要歴史記念物の「紙本着色四十七士像」(掛け軸)1点のみを公開します。

公開時間 13時～16時

備考 感染状況により、変更の可能性がります。予めHPをご確認ください。
HP: <http://shomyo-ji.com/>

場所 稱名寺 川崎市幸区下平間183



ジェクトにおまかせ

あなたの「作りたい」を応援します！

プロも利用するDIYレンタルスペース「中原工房」は、2022年で開設7年目。
おすすめのポイントをご紹介します。

ここが
ポイント
1

ビギナーからプロまで利用できる豊富な機械&工具

中原工房は木工と鉄工の作業スペースがあり、利用料金内で全ての機械をご利用いただけます。

FACTORY-A / 木工

さまざまな機械を利用して、棚や机などご自由に制作が可能です。

機械の一例

- パネルソー
- バンドソー
- 自動カンナ盤
- トリマー
- 糸鋸



FACTORY-B / 鉄工

アイアンとスチールの切断、溶接などの加工が可能です。

機械の一例

- 溶接機
- メタルソー
- ボール盤
- ガス切断機
- グラインダー



ここが
ポイント
2

専任スタッフの 「技術サポート」 サービスが充実

経験豊富なスタッフによる機器レクチャーや製作補助のオプション、事前相談のサービスも行っております。



中原
工房

川崎市中原区下新城2丁目1-8 1階
TEL: 044-755-4105
Mail: koubou@jecto.co.jp
詳細はHPにて▶



今日のおやつは、八百屋さんで探してみませんか？

東急東横線「新丸子」駅からすぐの所にある「八百惣やおそう」さん。昭和38年創業のお店には、手書きの値札、元気なかけ声、積み上げられた段ボールと、今では懐かしさも感じる趣があります。

おやつにするならツヤツヤした新鮮な果物もいけれど、冬にはやっぱり温かい食べものがうれしい。気温18℃を目安に、秋頃から春のお彼岸にかけて八百惣さんでは焼きいもが登場します。

甘く水分の多い品種「安納芋」や「紅はるか」等を使うのは店主 原さんのこだわり。

高温で蒸し焼きにしたイモは、しっとりホクホクの絶妙な柔らかさです。

「買いに来て下さる客層に合わせて売り方を考えているよ。

ひとの口にあう温かさね」

と原さん。

八百惣さんが目利きした食材を、一番美味しい食べ方でありつける幸せ。

店主さんとの会話にもじんわりと心が温まって、寒さも忘れる、楽しいお買い物のひとときです。



手軽でうれしい、
ほくほくおやつ



旬の野菜や果物。
味や調理法に悩んだら
店主さんに聞いてみよう！



店主の原さん。
梱包や値付けの作業中も、
お客様との会話をかかしません。



生鮮市場 八百惣

川崎市中原区新丸子町763-4

営業時間：10:00～20:00

定休日：日曜日



「橘樹郡衙跡」の石碑

中原街道を行く

たちはな古代の丘緑地

中原街道は、奈良時代からあったとする説が有力視されているのをご存知ですか。その根拠のひとつが、街道沿いで見つかった橘樹郡衙遺跡群です。

かつて武蔵国には21の行政区がありました。そのうち橘樹郡は今の川崎市と区画が一致しており、現在の高津区千年、宮前区野川に橘樹郡衙があったとされています。「郡衙」とは、お役所のこと。つまり古代の川崎市役所の側をいく中原街道が、官道の役割を担っていたと考えられているのです。

1996年の千年伊勢山台北遺跡の発掘調査で、東西に整然と並ぶ7棟の総柱式掘立柱建物跡を発見。これを端緒に、その西側の影向寺遺跡を含む官衙の遺跡が

古代地方官衙の仕組みを知る上で貴重だと、2015年川崎市の国史跡に認定されました。

遺跡保存活用計画の一環として整備されたのが「たちはな古代の丘緑地」です。ここでは、郡衙の中心施設「郡庁」に隣接していたとされる正倉院（税として納められた稲などを保存する蔵）跡が見つかりました。柱の多い構造が特徴的で、高台に構えた正倉は地域の支配的象徴であったとも考えられています。

行ってみると、大きな石碑と看板、そして草っぱらが広がるのみ。しかし、その地下には貴重な遺跡が保存されています。今後、史跡公園になる予定ですが、今はなにもないこの地で、深く眠る古の景色に思いを馳せるのも一考です。

学童クラブ AYUMI 武蔵中原

2022年度 入会説明会開催中！



【対象学区】
大戸小
新城小



まなぶ×あそぶ
放課後探検



入会児童募集中



【特集】多摩川アウトドアジョギングでご紹介した「中原元気クラブ」の体操カリキュラムがあります。

お問い合わせは AYUMIホームページへ >>>

学童クラブ AYUMI 🔍



地元川崎の卵や北海道産小麦粉など
こだわりの厳選素材を使用。

毎週8種類以上の

シフォンケーキと焼き菓子を
お店でひとつひとつ
手作りしています。

12～1月限定シフォンケーキ
・グラニースミス(りんご)
・栗の流川煎シフォン 12/2

菓子工房
ichie

ふわふわシフォンケーキと
焼き菓子のお店



LINEで
情報発信中！



J R南武線武蔵新城駅 徒歩2分
住所 川崎市中原区上新城 1-4-50-5
営業日 毎週木～土曜 10:00～16:30 ごろ
<https://kobo-ichie.com/>



サウンドステージ 1st
グッドデザイン賞 受賞

(平野智司計画工房設計、ジェクト施工・所有)

JECTO

ひと、まち NAKAHARA (無料)
2021年12月発行

※NAKAHARA(なかはら)は、
中原区とその周辺地域を含みます。

発行：ジェクト株式会社
<https://www.jecto.co.jp>
〒211-0053

川崎市中原区上小田中6丁目20番2号
編集：「ひと、まち NAKAHARA」編集室
お問い合わせ TEL:044-755-2525(代表)