



たの かん たん からだ よ はっ けん
楽しくて簡単!しかも体に良いスポーツ発見!

Let's ウォーキング

区民の皆さんに元気でいきいき過ごしていただけるよう、区では「健康づくり」を推進しています。今回は、気軽に始められる運動として、ウォーキングを紹介します。ウォーキングは、体を動かすだけでなく、自分たちの暮らす身近な地域を歩くことで、新たな発見があったり、地域の魅力を知ったりすることができるきっかけにもなります。皆さんもウォーキングで楽しく体を動かしてみましょう。

問合せ スポーツ振興課 ☎3374



さあ、ウォーキングに出発するよ!



◀(左から) 第二日暮里小学校6年の中村雅博くん、樋口晶さん、尾崎春香さん、中村ヒロくん



みんなはウォーキングを知っておるかな。健康づくりや体力向上を目的として「歩く」ことじゃよ。年齢やスポーツの経験に関係なく、いつでもどこでも手軽にできる運動なんじゃ。より効果的にウォーキングをするためには、正しい歩き方を覚えることが大切じゃ。また、ウォーキングには「地域の人々との交流」「自然との触れあい」など、さまざまな効果もある。みんなの体や心を元気にしてくれる運動なんじゃよ。



あらかわ区報 Jr. は荒川区ホームページでご覧になれます。
<https://www.city.arakawa.tokyo.jp/kusei/koho/koho/arakawakuhojr/index.html>



次は7月に発行する予定です

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戻った後、もう一度ストレッチで体を整えて、ウォーキングは終了。自分たちの街について新しい発見ができた、楽しく意義深いウォーキング体験でした。みんなも手軽に始められるウォーキングを、安全に気をつけてやってみよう。



▲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



▲急な坂道は、前を見て歩幅を狭くすると楽に上れます

ある歩き方の基本



▲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



ウォーキングする時は15~20分おきに水分補給しよう

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!



▲指導してくれたのは、区の日暮里地区のスポーツ推進委員でもある本多三重子さん

▲ウォーキングの最初のポイント「日暮里織維街に来たよ!」



◀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。



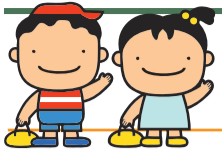
懐かしいあの日あの時 思い出写真館

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ました。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





学校訪問

部活動

学校自慢

諏訪台中学校

西日暮里2-36-8

生徒が部活動を紹介します
女子バドミントン部



努力の結晶です

夏は「もう1度都大会ベスト4へ挑戦」を目標に掲げ、練習の時から試合のように、気合いを入れて練習に取り組

ます。あいさつを返してもらえるととても嬉しいです。3つ目はウサギのココアを飼っていることです。飼育・運動委員が世話をしています。校庭の片隅にあるココアの小屋は、二日小みんなの癒やしのスポットです。

執筆 3年 石井美南

第二日暮里小学校

東日暮里5-2-1

学校の自慢を児童が紹介します



タブレットPCで学習

マーチングの演奏



2つ目はあいさつ隊による朝のあいさつです。1、6年生の縦割りのなかよし班で、担当の週に校門の前であいさつをします。登校してくる二日小の子もただでなく、地域の方にもあいさつをしてい

ます。あいさつを返してもらえるととても嬉しいです。3つ目はウサギのココアを飼っていることです。飼育・運動委員が世話をしています。校庭の片隅にあるココアの小屋は、二日小みんなの癒やしのスポットです。

執筆 5年 鈴木知音



練習前の気合い入れ

執筆 3年 石井美南

第8回 あらかわバラの市を開催

5月14日、「第8回あらかわバラの市」が開催。晴天の中、約6000鉢のバラが販売され、多くの人々が色とりどりのバラを楽しんでいました。

◀式典であいさつをする 西川区長

FC東京のコーチからサッカーを教してもらいました

5月19日、第二瑞光小学校にサッカーJリーグ、FC東京のコーチが来校。5・6年生がサッカー指導を受けました。ボールを使った準備運動や的を狙ってボールを蹴る練習、ミニゲームなど盛りだくさんの内容で、みんな楽しんで体を動かしました。

◀少しの時間でも上達できました

南千住図書館・荒川ふるさと文化館

七夕まつり

☆七夕の歴史を知ろう&七夕飾り作りを体験しよう

期間 6月29日(水)~7月8日(金)

☆七夕まつり(七夕のお話やパネルシアターなど)

日時 7月6日(水) 午後3時30分~4時30分

会場・問合せ

南千住図書館 ☎(3807) 9221

荒川ふるさと文化館 ☎(3807) 9234

日暮里の下御隠殿橋

荒川区で川と言えば「隅田川」を思い出すよね。でもね、区内にはもっといろいろな川があつたんだ。小さな川だけ「地藏堀」「八幡堀」「音無川」等が流れていた。明治時代くらいまでは、ほとんどが農業用水として使われていたんだよ。そして、小さな橋がいくつも架かっていたんだって。橋には、川を渡る以外にも、

下があるなら上もある?

この橋の正式名は「下御隠殿坂跨線道路橋」。「上」の字は付いてないけど、上野駅寄りに「御隠殿坂橋」があるから「下御隠殿坂跨線道路橋」と名付けられたんだらうね。でも通称は「下御隠殿橋」。何とも古めかしい名前だね。どうして、こんな名前が付いたんだらう。

下御隠殿橋のルーツ!

このお屋敷の前を流れる「音無川」に架かっていたのが「御隠殿橋」。長さ約2.7m、幅約3.9mの石橋だった。

あらかわ今昔ものがたり

あらかわの歴史と伝説

その101 下御隠殿橋のルーツ!?

~御隠殿橋と御隠殿~

道路に架けられた歩道橋や鉄道の線路に架けられた跨線橋があるよね。日暮里駅の北側の橋「下御隠殿橋」もそうだね。鉄道ファンなら誰でも知っている有名な橋だ。この下をJ.R山手線、東北本線、常磐線、東北・上越・北陸新幹線、京成本線等、線路が14本、1日に約2500本の列車が通り、真ん中のステージは「トレインミュージアム」と呼ばれているんだよ。

東日暮里五丁目「音無川」の名残の道を歩くと、正岡子規・夏目漱石もお気に入りだった「羽二重団子」がある。ここから少し南の台東区境に、「御隠殿」という大きなお屋敷があつたんだ。「根岸の里」と呼ばれ、この辺りは別荘地として知られていたんだよ。「御隠殿」というのは、上野(台東区)にある徳川将軍家ゆかりの寛永寺の住職、輪王寺宮が引退後に使ったお屋敷、つまり別荘だったんだ。輪王寺宮は天皇の皇子で京都からいらしたから「御隠殿」は京都の雰囲気漂うお屋敷だったそうだよ。

たそうだよ。「下御隠殿橋」の名前のルーツは、この石橋にあるようだね。お屋敷には、残念ながら、幕末の上野戦争で焼けてしまった。明治時代、周辺が街になり「音無川」が汚くなったので、昭和8年(1933)頃、道路に姿を変えたんだ。この時に「御隠殿橋」も、外されたんだってさ。東日暮里五丁目40番6号に史跡説明板があるよ。今度「下御隠殿橋」のルーツを探検してみてね。



▲御隠殿の秋月「根岸八景」(『新修荒川区史』上)