

あんしんを飛ばたく力に——京急グループ


なぎさ

nagisa

No.570

京急のまちマガジン

Town Magazine of Keikyu
February 2012



五大路子さんと 歩くヨコハマ

Lesson3

トレイン&ウォークで健康生活

地元の逸品 vol.6

ふくべ菓子舗の子そだて饅頭

京急で行く

芸術&文化の殿堂スポットガイド



五大路子さんと 歩くヨコハマ

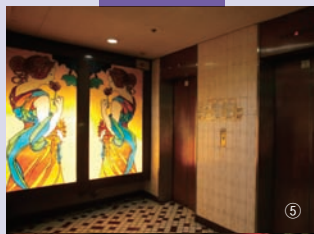
生粋のハマっ子である女優、五大路子さん。「横浜から文化を発信しよう」と1999年、横浜市民と手を携えて演劇集団「横浜夢座」を旗揚げし、毎年横浜に題材をとった心温まるオリジナルの演劇を上演しています。そんな五大さんと一緒に、夢座の舞台ゆかりの地を中心に、横浜の街を歩きました。

ハマっ子なら誰もが訪れる伊勢佐木町。五大さんも幼いころ不二家でホットケーキを食べたり、映画を観に訪れたりした思い出があるのだとか。現在も、「横浜の下町情緒あふれる伊勢佐木町にくとホッとする」大好きな場所だそうです。

そして伊勢佐木町は、五大さんがライフワークにしている一人舞台『横浜ローザ』のモデル・ヨコハマメリーさんがいた場所。「私が映画の『ヨコハマメリー』の撮影で真つ白なメリーさんの格好をして有隣堂の前を歩いたとき、道行く人々が口々にメリーさんのことを話しはじめたんです。それは街が劇場になった瞬間でした。私を見て、ある人はメリーさんに出会った戦後の苦しかった時代、ある人はメリーさんを見かけた青春時代と、それぞれの時代を思い出したのでしょうか」。

そして五大さんは「辛い思

伊勢佐木町 ハマっ子に愛される繁華街



- ① イセザキ・モール1丁目の不二家ビル。帝国ホテルなどを設計したことで知られるフランク・ロイド・ライトの弟子、アントニン・レーモンドの設計によるモダンなビル。
- ② 伊勢佐木町といえば青江三奈の『伊勢佐木町ブルース』。イセザキ・モール4丁目に歌碑が建つ。
- ③ イセザキ・モールの真ん中あたり、長者町5丁目の交差点。
- ④ 有隣堂前でメリーさんを偲ぶ。

- ⑤⑥ 福富町仲通にあるGMビルとエレガントなエレベーターホール。晩年のメリーさんはこのビルの7階廊下を寝場所にしていた。
- ⑦ イセザキ・モールをローザの衣装で歩く五大さん(映画『ヨコハマメリー』より)。

いを抱えながらもこの街が好きで街に立ち続けた彼女の伝言を、芝居を通して現代の人々に伝えていきたいと思っています。」と言います。



「イセザキ・モールは『樫ノ木は残った』『赤ひげ診療譚』などで知られる作家・山本周五郎がよく散歩した道でもあるんですよ」と五大さん。

弥生町4丁目から5丁目間の大通り公園には、1945年5月29日の横浜大空襲の犠牲者を悼む平和祈念碑があります。横浜夢座も2005年、空襲前後のこのあたりを舞台にした『沢村春花一座奮闘記』を上演しました。

赤門で親しまれている東福寺も、夢座ゆかりの寺。明治時代、桜木町駅近くの大江橋袂の尾上町に富貴楼という料亭があり、五大さんは『エンドレス・ドリーム ヨコハマの夜明け』で富貴楼の女主人・お倉を演じました。このお倉の墓とお倉が寄進した手水鉢があるのが、東福寺です。また夢座には『瞼の母』などの人情味あふれる股旅ものを書いた作家・長谷川伸にちなんだ作品もあり、同寺は長谷川伸の本

家の菩提寺でもあります。

東福寺は、鎌倉時代は1243年、後嵯峨天皇が鎮護国家を願って建立したという真言宗の由緒あるお寺です。室町・江戸時代には、江戸城を築城した太田道灌がこの地に屋敷を構えた縁から、江戸城を受け継いだ徳川家康が東福寺に朱印地を授け、それ以来ご朱印寺となります。お寺の紋は葵の御紋となり、寺の山門を朱塗りにすることを許されました。

東福寺

住所／横浜市西区
赤門町2-17
交通／黄金町駅から
徒歩6分
Tel／045-231-4094



- ①② 東福寺の赤門と、お倉が寄進した手水鉢。直径1.5m、高さ1.2mもの大きな石でできている。手水鉢は檀家さんの墓地内にあるため勝手な立ち入りは禁止。「ご覧になりたい方は、寺務所に一声おかけください」と、ご住職。
- ③ 大通り公園の、横浜市営地下鉄阪東橋駅と横浜橋の間にある平和祈念碑。
- ④ 空襲の被害にあった、京急線平沼駅跡（昭和30年頃撮影）。昭和19年に廃止となったが、今もその面影を見る事ができる。

出嶋屋

明治36年創業の老舗そば店。山本周五郎が散歩の途中に立ち寄った店であり、ざるそばや天ぷらそば、とろろそばをよく注文していたとか。4月は桜切り、冬はゆず切りなど四季折々のそばを楽しむことができる。そばだけでなくうどん、丼、そして酒の肴も充実。日本酒や焼酎もそろっており、特に焼酎は森伊蔵、魔王、村尾、伊佐美などもある。

営業時間／11:00～21:00 定休日／水曜日
住所／横浜市中区伊勢佐木町6-140
Tel／045-261-0552 交通／黄金町駅から徒歩5分



- ① 入り口に入ってすぐ右が山本周五郎の指定席だった。
- ② 「日本そば屋は野菜が少ないから」と先代が考案した、野菜あんかけうどん（手前）と五目きしめん（奥）。どちらも800円。



⑤ 高架下のアートスペースでショッピング。
 ⑥ 2008年からは毎年秋ごろ、高架下で「黄金町バザール」が開かれる。開催時期には多くのアートスタジオが出現する。

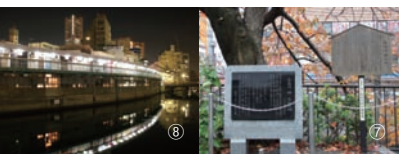
koganecho artbook bazaar

営業時間 / 11:00~19:00
 定休日 / 月曜日 (祝日の場合は翌日)
 住所 / 横浜市中区日ノ出町2-145番地
 日ノ出スタジオ3棟
 交通 / 日ノ出駅から徒歩2分
 Tel / 045-231-9559
 黄金町エリアマネジメントセンター /
www.koganecho.net/

日ノ出町〜黄金町 アートの街へ、脱皮中！

黄金町駅から日ノ出町駅にかけての京急線高架下のスペースはNPO法人黄金町エリアマネジメントセンターによって、「アートの街」へと生まれ変わりつつあり、秋には黄金町バザールも開かれます。
 「ここにくるのは今日が初めて」という五大さん。アートの本を中心とした古書店「Koganecho artbook bazaar」とは美しい装丁の小

川未明の童話や小学唱歌集などの古本をみつけ、ショッピングを楽しみました。
 日ノ出町駅近くの大岡川沿いには長谷川伸生誕の地碑も建っています。「父親の事業失敗で不遇な子ども時代を過ごした長谷川伸は、この地で人々の優しさにふれながら育つたんですね。それが長谷川伸の作品の原体験になっているのしょう」(五大さん)



⑦ 「長谷川伸生誕の地碑」と「長谷川伸の碑」。「新こはこの地で関八州の渡り職人衆から渡世の礼儀を学び、また神奈川県自由民権運動の魁、相州真土村騒動の指導者たちから、民衆の側に立って闘う男の姿を学んだ」との平岡正明氏の文章がある(※新こ=長谷川伸)。

⑧ 大岡川の都橋から上流にかけて川にせり出すように建てられた昭和の雰囲気が漂う飲食店。建物の背後にみたとみらいが見える。

坂の上のそば屋 司

自宅の空き地に、黄金町バザールの学生たちと一緒に「都会でそばの花を愛でる」というイベントでそば畑を作ったのがきっかけで、やがて今の地にそば屋を開店。季節ごとの味もあり、冬は「カキ南蛮」「ゆずざり」がおすすめ。「あられ」は青柳の小柱がたっぷり入った上品な味。お酒を楽しみながらめはおそばをどうぞ。

営業時間 / 11:30~20:00 定休日 / 不定休
 住所 / 横浜西区東ヶ丘23-27
 Tel / 045-251-0738 交通 / 日ノ出町駅から徒歩5分



① 「かも南ばん」(手前1,300円)と「そばがき」(奥1,200円)。絶品と評判のそばがきは、そば粉をふわふわのお団子にしたオリジナルなもの。辛汁に大根おろしのたれをつけていただく。

② ご主人の舞真頭さんと奥さまの美代子さん。かつては若葉町でそば屋「司」を営業していた。



②



③



④



⑤



①



- ① "おばちゃん"こと木村喜久代さんと五大さん。
- ② おばちゃんが心をこめて作った酒の肴。
- ③ 武蔵屋店内。「祖父・父・子でできてくださるお客さまもいるのよ」とおばちゃん。
- ④ ネコのクロも舞台上に登場する!?
- ⑤ おばちゃんのお父さんの人形。櫻正宗の入った土瓶を下げ、「三杯まで」と言っている。
- ⑥ 武蔵屋外観。ここだけ時間が止まったかのような温かい場所だ。

武蔵屋

営業 / 火・水・金曜日の17:00~21:00
 住所 / 横浜市中区野毛町3-133
 交通 / 日ノ出町駅から徒歩6分
 Tel / 045-231-0646

**横浜夢座第10回公演
 『野毛 武蔵屋〜三杯屋の奇跡』**

Check
 PRESENT
 P15

昭和21年から姿を変えず
 続いている、わずか七坪
 の居酒屋・武蔵屋。厳し
 くて優しい店主と不思議
 なネコ、客たちの、心温ま
 る奇跡の物語。



上演 / 3月2日(金)~7日(水) 全9公演
 会場 / ランドマークホール
 (ランドマークプラザ5階)
 Tel / 045-222-5050
 料金(全席指定・税込) /
 ●一般:前売り5,000円・当日5,500円
 ●学生:前売り3,000円・当日3,500円
 チケット取り扱い /
 ●カンフェティ0120-240-540
 (受付時間 / 平日10:00~18:00)
 Web / confetti-web.com
 ●チケットぴあ0570-02-9999
 (Pコード:417-094)
 ●横浜夢座事務局045-661-0623
 Web / www.yokohamayumeza.com/

今年3月の横浜夢座の舞台
 となるのが、野毛の武蔵屋。
 「横浜にぎわい座」裏手の小さ
 な居酒屋で、お酒は季節を問
 わず灘の名酒「櫻正宗」の爛
 酒三杯まで。肴はお酒一杯目
 がおからとタマネギの甘酢浸
 け、二杯目が納豆、三杯目が
 漬物、加えて鰯と一緒に炊い
 た湯豆腐のコースのみで、お
 酒とセットで2200円。三
 杯飲んだら帰るのが武蔵屋の
 ルールです。

「これなら、家に帰って奥さ
 んが付けてくれたお酒も飲め
 るし、梯子しても悪酔いはし
 ないでしょう?」とおばちゃ
 ん。湯豆腐やおからの肴はお
 腹にも優しいそう。他所で飲ん
 でからここにきた常連客を追
 い返すのも、健康を気遣っての
 ことです。

フィクションを交えつつ人と
 人との交流がファンタジックに
 描かれる「武蔵屋」の物語と
 五大さん演じる若き日のおば
 ちゃんを、おばちゃんも心待
 ちにしています。



会社帰りのサラリーマンたちに賑わう野毛の夜。



横浜にぎわい座正面入り口(左)と2階情報コーナー(下)。



- ⑦現在の大江橋付近で富貴楼に思いを馳せる五大さん。
- ⑧三菱重工横浜造船所跡地などを再開発して建設された、横浜みなとみらいの夜景。長谷川伸は若き日に横浜造船所で働いていた。
- ⑨明治以来の歴史をもつ、大江橋近くの横浜指路教会。現在の建物は関東大震災後に再建されたもの。

横浜指路教会

住所／横浜市中央区根上町6-85

交通／JR根岸線または
横浜市営地下鉄線
関内駅から徒歩4分

Tel／045-681-3804



野毛で呑むなら
野毛通きっぷ がおトク!

京急線各駅(泉岳寺を除く)から「日ノ出町駅」までがおトクな往復乗車券に、参加店のおトクなセットメニューの「野毛通手形(金券)」3枚 1,800円相当がついたきっぷです。参加店は、何と、飲食店53店舗! また、野毛通手形の提示で、物販・サービス9店舗にて割引などのサービスも。野毛へ呑みに行きませんか?



※各店のセットメニューによって、必要な野毛通行手形の枚数は1~3枚と異なります



発売期間／2月29日(水)まで
発売／京急線各駅(泉岳寺駅を除く)
Tel／京急ご案内センター
03-5789-8686または045-441-0999
(平日7:30~21:00、土・日・祝日9:00~17:00)
Web／www.keikyu.co.jp

野毛には武蔵屋以外にも、会社帰りに一杯飲むのに嬉しい店がたくさんあります。最近では輸入ビールやワインが飲める店なども増え、若者にも人気です。そして野毛の顔といえは「横浜にぎわい座」。横浜夢座はここで『ある剣劇女優の物語』と『猫、あるいは夢の女』を上演しました。

いつぼう、桜木町駅を正面に見て国道16号を右に進み、大岡川にかかる橋が大江橋。橋を渡った右手が富貴楼、があった場所です。「富貴楼には伊藤博文や大隈重信といった政府要人が横浜港や横浜駅(現桜木町駅)から小舟や人力車で乗り付けて、政治のかけひきの舞台となつたんですよ。また大江橋は、明治5年、横浜港に停泊中の外国船、マリア・ルス号に乗っていた清国人の苦力(クーリー)を解放するのに尽力した、当時の神奈川県令、大江卓の名にちなんだものなんです」と五大さん。



常照寺(上)。明治元(1868)年創建の日蓮宗の寺院。

常照寺

住所／横浜市南区南太田

1-24-41

交通／南太田駅から徒歩1分

Tel／045-731-4366

①弘明寺。山門から階段を上って本堂にたどりつく。

②弘明寺本堂。御本尊の十一面観世音菩薩は天平9(737)年に僧行基が彫刻祈願したもので、開山は平安時代の寛徳元(1044)年という歴史ある寺。

③弘明寺の奥さま・美松洋子さんと五大さん。

④「身地蔵菩薩」。身体の悪いところと同じ場所をタオルやハンカチでさすり祈願すると、自身や家族の身体を癒してくれる。



弘明寺観音

拝観／8:00～17:00(境内拝観自由)

住所／横浜市南区弘明寺267

交通／弘明寺駅から徒歩2分

Tel／045-711-1231



お土産に人気の弘明寺のふき味噌とにんにく焼き味噌。各450円。



Profile
Michiko GODA

五大路子(ごだい・みちこ)

横浜市生まれ。桐朋学園演劇科に学び早稲田小劇場を経て新国劇へ。NHK朝のテレビ小説『いちばん星』でテレビ主役デビュー。一人芝居『横浜ローザ』で横浜文化奨励賞受賞。

弘明寺観音
古刹ならではのやすらぎの場

ほかに、南太田駅近くの常照寺には武蔵屋の「おぼちゃん」のお父さまが眠っており、五大さんも舞台化のご挨拶にお参りしました。

そして弘明寺駅からすぐの弘明寺観音は、お守りが『猫あるいは夢の女』で重要な鍵となりました。「それ以来、奥さまとは姉妹のように仲良くさせていただいているんですよ。奥の竹やぶや池を散歩したり、紅葉の季節に訪れると

心が落ち着きます」。4月の花祭り、年末年始、節分の豆まきと四季折々の行事の際にもここを訪れるのだとか。

五大さんは横浜夢座の舞台化にあたっては、いつも自らゆかりの人々をたずね歩いて、舞台となる時代を生きた人々の物語を掘り起こしています。

「舞台を通していただいたご縁を大切にしながら、横浜の方々とながっていけるのが何より嬉しいですね」。

横浜夢座・公演の足跡



2012年で旗揚げ13年目を迎える横浜夢座。公演の中から、今回五大さんと歩いた京急沿線ゆかりの舞台をご紹介します。

舞台写真：森日出夫

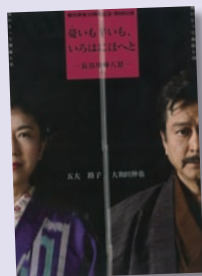
『横浜ローザ』

伝説の娼婦・メリーさんをモデルにし、フィクションを加えて蘇った「ローザ」を五大さんがライフワークとして演じる一人芝居。1996年の初演以来公演を重ね、今年は赤レンガ倉庫で17年目を迎える。



『憂いも辛いも、いろはにほへとー長谷川伸八景』

2004年上演（2009年再演）。1933年、熱海のある旅館に長谷川伸を名乗る男が現れる。大和田伸也氏を迎え、長谷川伸の珠玉の名台詞の数々を借りて描かれる人情ドラマ。



『沢村春花一座奮闘記～星月夜・ハマ野乃春花』

2005年上演。仲木戸を舞台に、戦時下で上演禁止となった国定忠次の芝居を打とうと奮闘する女剣劇一座の物語。戦争の傷跡を風化させてはならないとの思いがこもった作品。



『山本周五郎の妻』

2008年上演。『縦ノ木は残った』『五瓣の椿』などで知られる作家・山本周五郎を支えた妻・きんを中心とした、周五郎をめぐる人々の物語。夫婦の姿、夫婦愛とは何かを問いかける作品。



『猫、あるいは夢の女』

2009年上演。日本が日清、日露戦争に勝った明治・大正の頃、夏目漱石は、女浪曲師の不思議な夢を見る。彼女が漱石に語る人生を通して、当時の世相や庶民の姿を描いた作品。



『エンドレス・ドリーム ヨコハマの夜明け』

2009年上演。開港から10年。活気と混沌が混ざり合う横浜で、料亭「富貴楼」の女将となったお倉。そこに龍馬の妻・お龍が現われる。激動の時代を力強く生きた女の物語。



京急で行く 芸術&文化の殿堂スポットガイド

神奈川県立音楽堂

公立施設としては日本初の本格的な音楽専用ホールとして1954年に開館。



最高の音響効果をあげるように設計されたホール壁面はすべて「木」で作られており、開館当時「東洋一」と絶賛されたアコースティックな響きは、今も国内外から高い評価を受けている。

開館／9:00～21:00（月曜日休館）

入場料／公演による

住所／横浜市西区紅葉ヶ丘9-2

交通／日ノ出町駅から徒歩13分、横浜駅東口からバス「紅葉坂」下車徒歩7分

Tel／045-263-2567

Web／www.kanagawa-ongakudo.com/

神奈川近代文学館

D PRESENT

神奈川県ゆかりの作家や文学作品に関連する肉筆資料、書籍などの収集、保存、



展示を行う「博物館」であり、日本近代文学専門の「図書館」、講演会などを開催する「イベントホール」でもある。喫茶室も備え、「港の見える丘公園」の一面にあるので散策コースにもよい。

開館／展示室（有料）9:30～17:00（入場は16:30まで）、閲覧室（無料）9:30～18:30（土・日・祝日は17:00まで）※月曜・年末年始休館、展示室臨時休館有

観覧料／展示による

住所／横浜市中区山手町110 港の見える丘公園内

交通／みなとみらい線元町・中華街駅

6番出口から徒歩8分

Tel／045-622-6666

Web／www.kanabun.or.jp/

横浜能楽堂

C PRESENT

幅広く能・狂言の本質を知ってもらおうと、意欲的な取り組みを実施。毎月1回の施設



見学日（無料）では、関東地方現存最古の能舞台と、普段は入れない楽屋などの舞台裏が見学できる。また、「勝手に決めました 毎月第2日曜日は狂言の日」をキャッチフレーズに「横浜狂言堂」を開催。解説付きの狂言2曲で、チケット代2,000円という気軽な設定なので、初めての人にもおすすめ。

開館／9:00～20:00 不定休

入場料／公演による

住所／横浜市西区紅葉ヶ丘27-2

交通／日ノ出町駅から徒歩18分

Tel／045-263-3055

Web／www.ynt.yaf.or.jp/

KAAT神奈川芸術劇場

いつでもどこで創造活動が行われている活気ある都市型劇場を目指し、演劇やミュージカル、ダンスなどの舞台芸術作品を創造、発信している。開放的なエントランス、劇場図書館BOOKAAT（ブックコート）やカフェ、レストランなど、充実した施設も見逃せない。



開館／公演にあわせて（2F劇場図書館

10:00～18:00、1Fカフェは11:00～23:00）

入場料／公演による（アトリウムは無料

10:00～19:00）

住所／横浜市中区山下町281

交通／みなとみらい線日本大通り駅から

徒歩5分

Tel／045-633-6500

Web／www.kaat.jp/

横浜みなとみらい

A PRESENT

ホール

年間600回を超える演奏会を開催。周囲はショッピングモールや歴史的な観光ス



ポットという好立地にあって、横浜を代表するホールとして親しまれている。大ホール舞台正面に設置されているオルガンは、「光」を意味する「ルーシー」の愛称を持ち、輝くような明るい音色。一聴の価値あり！

開館／公演にあわせて

入場料／公演による

住所／横浜市区みなとみらい2-3-6

交通／みなとみらい線みなとみらい駅から

徒歩3分

Tel／045-682-2000（チケットセンター）

045-682-2020（ホール事務局）

Web／www.yaf.or.jp/mmh/index.php

横浜にぎわい座

B PRESENT

大衆芸能の専門館として誕生。芸能ホールは、やぐら



をイメージした舞台廻りで、桟敷席があり、飲食を楽しみながら公演が見られるのも魅力（公演によっては飲食不可も）。毎月1日～15日は落語、漫才、マジック、民謡などさまざまな公演を日替わりで開催。

開館／10:00～22:00

入場料／公演による

（2F情報コーナーは入場無料）

住所／横浜市中区野毛町3-110-1

交通／日ノ出町駅から徒歩7分

Tel／045-231-2525

Web／www.yaf.or.jp/nigiwaiza/

PRESENT

A.『ジャン＝フィリップ・メルカルト オルガンリサイタル』 2組6名さま

演目はJ.S.バッハ：『様々な手法による6つのコラール』、フランク：『交響曲 二短調』ほか。「ルーシー」の響きを味わって。

日時／3月17日（土）14:00開演 横浜みなとみらいホール 大ホール

C.横浜能楽堂普及公演『バリアフリー能』 5組10名さま

副音声や手話通訳などを備えた『バリアフリー能』。演目は、狂言『二人袴』（和泉流・三宅右近）と、能『経政』（金春流・井上貴覚）。

日時／3月17日（土）14:00～15:50 横浜能楽堂

B.『お笑いばっちり倶楽部寄席』 2組4名さま

寄席芸人の写真同好会“お笑いばっちり倶楽部”。桂歌丸をはじめ、本業の高座や、メンバーによる写真解説の対談など盛りだくさん！

日時／3月14日（水）19:00開演 横浜にぎわい座

D.『企画展・収蔵コレクション展11／没後10年 中園英助展 ―（記録者）の文学―』 5組10名さま

日本におけるスパイ小説の第一人者、中園英助の世界に迫る。

期間／3月3日（土）～4月22日（日）9:30～17:00

（入場は16:30まで）神奈川近代文学館

【応募要項】本誌P15参照

はがきに、A～Dご希望のチケットを明記の上、P15のプレゼント応募要項の②～⑥をご記入いただき、ご応募ください。

江戸の善男善女に 愛された鶴見の味 ふくべ菓子舗の 子そだて饅頭

生麦の魚河岸が賑わい花月園遊園地が華やかなりし昭和3年、現在の地に創業したふくべ菓子舗。以来、「町のお菓子屋さん」として愛され続けています。

「子そだて饅頭」は、近隣の東福寺の子育観音にちなんだもの。江戸時代に門前で売られていたまんじゅうを4年ほど前に鶴見区の菓子組合が復活させ、区内の和菓子店数店舗で、こし餡を黒砂糖の皮で包んだまんじゅうが売られています。

ふくべの「子そだて饅頭」は、小豆の半量を煮る前にふやかして皮をむくことで灰汁を抑え、美しい紫色に仕上げた柔らかな餡が特徴。「子そだて」の名のようにはっとし、優しい気持ちになれるおまんじゅうです。



2011年、花月園遊園地を舞台にした「ジャンジャン花月園」を上演した五大路子さんご推薦のお菓子です。



キリトリ ✂

「なぎさ」読者クーポン

地元になんだ「子そだて饅頭」

「生麦の里」【鶴見めぐり】

「横浜銘菓/バターどら焼き」

お買い上げの方、お会計から2割引

期間

2012年2月1日(水)～2月29日(水)

※切り取ってご持参ください。

INFORMATION ふくべ菓子舗

営業時間／9:00～18:00 定休日／毎週水曜日、月2回火曜日

交通／花月園前駅から徒歩1分 住所／横浜市鶴見区生麦5-9-4

Tel／045-501-5912

「歩く」をマスターする鍵は 背筋と歩幅にあり!

(1) 運動効果を上げる歩き方

速度を上げて歩くとき

こぶしを軽く握り、肘を曲げて後ろに引くことを意識する。歩幅はやや広めに、少し息が弾む程度の速さが目安。



運動効果を高める
効率よい歩き方

楽しみながら歩くとき

背筋を伸ばし、肩の力を抜いて自然に手を振る。足元ではなく、少し速くを眺めるようにすると楽なよい姿勢に。



長く楽に歩ける
基本の姿勢

クールダウンまでがワンセット。 翌日に疲れを持ちこさない。

(1) 筋肉の緊張を解きほぐす



足を交差させて伸ばす

アキレス腱を伸ばしたり、足首を回したりするほか、足を交差させ、膝の上に手を当てて押すのも効果的。このとき顔を上げるのがポイント。膝裏だけでなく、背中の筋肉まで気持ちよく伸びる。左右の足とも同様に。

歩き終わったら、ほぐす

「歩いてすぐ」が効果大。筋肉に溜まった疲労物質を早く取り去ることで、翌日の疲れが断然違う。ふくらはぎ、膝まわり、ものつけ根へと、心臓から遠い順に、両手で挟んでやさしくもみあげる。左右の足とも同様に。

トレイン&ウオークで 健康生活

3 Lesson

京急沿線には魅力的な場所がいっぱい! 体力アップとプチ

観光を兼ねて電車に乗ってウオー

キングに出かけませんか? 今回は

「疲れを残さない歩き方」について、専門講師の西田富美子さんにうかがいました。

同じウオーキングでも、「のんびり散歩がてら歩きたいな」というときと、「運動不足解消に、少し公園を歩いてみよう」というときがありますよね。また、平坦な街中を歩くととき、野山をハイキングするときとは、気をつけるコツが変わってきます。そこで今回は、それぞれの歩き方の違いと、歩いたあとのケアについてご紹介します。「歩く生活」がもつと楽しくなりますよ。



西田富美子さん
社団法人日本ウオーキング協会指導
チーム主席指導員。健康ウオーキン
グ指導士、歩育コーチ。

ウオーキング前後のケアも大事

ウオーキングアップで筋肉を温め、関節をほぐして準備万端。よい姿勢で楽しく歩き、最後にクールダウンで筋肉の疲れを取り除いて終了。ここまでマスターすれば上出来です!

ウオーミングアップ = 体を温め、関節をほぐす

前々号 (No.568) Lesson1 では、靴の選び方やストレッチの方法を紹介。



ウオーキング = 無理なく歩く

前号 (No.569) Lesson2 では、長時間歩いても疲れのない歩き方を伝授。



あココ!



クールダウン = 筋肉をほぐし、疲れを抜く

今号 Lesson3 で紹介。歩き方の応用と、ほぐしのポイントを解説します。

バックナンバーは「京急まちWeb」のHPで閲覧できます。
www.keikyu-ensen.com/magazine

電車で出かけてみよう！ 沿線おすすめウォーク



京急沿線ウォークラリー 「きままに散歩～湯めぐり編～」

京急では、3月31日(土)まで「京急沿線ウォークラリー きままに散歩～湯めぐり編～」を開催中。京急線の駅から、京急グループの温浴施設まで下記5つの湯めぐりコースを期間中に完歩するとオリジナル木札、また5コースすべてを完歩された方にはオリジナル木製うちわをプレゼント！ご都合のよい日時に、気軽にご参加ください。京急線各駅(泉岳寺を除く)でコースマップを配布中。スタート駅(下記5駅)にてコースマップにスタンプを押印してください。

参加費／無料

コース／▶羽田空港国際線ターミナル駅→

天然温泉 平和島(約9km約2時間50分)

▶日ノ出町駅→天然温泉 みうら湯 弘明寺店(約8.3km約2時間30分)

▶浦賀駅→観音崎京急ホテルSPASSO(約7.5km約2時間20分)

▶津久井浜駅→ソレイユの丘 海と夕日の湯(約10km約3時間)

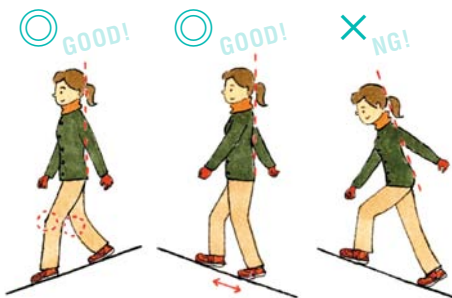
▶三崎口駅→観潮荘 海洋泉 油壺の湯(約9.5km約3時間)または城ヶ島京急ホテル雲母の湯(約9.7km約3時間)

Tel／京急ご案内センター03-5789-8686

Web／www.keikyuu.co.jp/



(2) 坂道の上手な歩き方



下り坂のよい歩き方

上り坂のよい歩き方

前のめりにご注意ください

下りは膝を緩めて

勢いよくばたばた下りると、膝に負担が。ゆっくりに意識し、膝を緩め(後足を曲げ)、重心を低くとるのがコツ。

上りは歩幅狭く

歩幅が広いと、頭が出てお尻が残り、前のめりに(右図)。歩幅は狭く、背筋まっすぐを意識して。

膝や腰に負担が

無意識に坂道を歩くと、前のめりになりがち。意外と膝や腰に負担がかかるので気を付けて。

JWAのウォーキングレッスン 皇居・丸の内ウォーク

「働き盛りのあなた、運動不足ではないですか?」。ウォーキングを快適により楽しくする、姿勢、フォーム、ストレッチをしっかりレッスン。きれいに歩いて脂肪燃焼!ストレス解消!ウォーキング後のケアで「からだも心も」すっきり!

開催日／3月～6月(毎月第2水曜日)

集合／9:30(千代田区立スポーツセンター)

参加費／1回・一般2,000円(要予約。4日前まで)

レッスン後ウォーキング約5km。終了15:30頃

Tel／03-5256-7855(日本ウォーキング協会)

第17回ウォーキングフェスタ東京

都立小金井公園を会場に、歩く楽しさを体験できる「フェスタ」を開催。30キロコースではお名前と歩いた時間の入った完歩証授与など、新しい試みも。

開催日／4月28日(土)～29日(日)

時間／7:30、8:30、9:30スタート

※スタート時間、集合いづれもコースによる。

当日参加費／一般2,500円、中高生1,000円、小学生以下無料 ※事前申込み割引有。30kmコースは事前申込みのみ。一般3,000円(一律)

Tel／03-5256-7855(日本ウォーキング協会)

社団法人日本ウォーキング協会

Tel／03-5256-7855 Web／www.walking.or.jp

(2) もんで開いて疲労物質を取り去る



手の指を足の指の間に入れ、足首を回すのもおすすすめ。

靴を脱いで足裏ケア

足裏も疲れのたまる場所。靴を脱いだら土踏まずを中心に、足裏全体をもんだり、足指を十分に開き、伸ばしておこう。

(3) 靴にも「ご苦労さま」のひと手間



熱と湿気を逃がしておく

ウォーキング直後の靴は、熱と湿気がこもりがち。片づける前に、風通しのよいところで乾かして。中敷きのある靴は、いったん抜いて、はき口に立てておく。



沿線の新着情報

三浦海岸桜まつり

三浦海岸の河津桜を見に行こう！ 「京急河津桜号」運行

【第10回 三浦海岸桜まつり】
約1,000本(河津桜)

早咲きの河津桜が1kmにわたって花開く。期間中、三浦海岸駅には特設テント村が設置され、三浦の地場野菜などが販売されます。桜まつり期間中は、桜と三崎のまぐろをデザインした「京急河津桜号」が運行します。

期間／2月11日(土・祝)～3月11日(日)
場所／三浦海岸駅から小松ヶ池公園にかけて(線路沿い)
交通／三浦海岸駅から小松ヶ池公園まで徒歩15分
主催／三浦海岸まちなみ事業協議会桜まつり運営委員会
Tel／三浦市観光協会046-888-0588



お得なきっぷで三浦へ行こう！ 先着でうれしいプレゼント

2月11日(土・祝)～3月11日(日)の期間中、「みさきまぐろきっぷ」「三浦半島1DAY・2DAYきっぷ」を購入し、三浦海岸駅もしくは三崎口駅にてご提示いただくと、先着5,000名さまに「オリジナル携帯クリーナー」をプレゼント。さらに同きっぷ提示でもらえる専用応募ハガキでご応募の中から抽選で素敵なプレゼントが当たります。



京急ステーションコマース

「おとどけいきゅう」鮫洲店OPEN!

電車の玩具や目覚まし時計・貯金箱などの京急オリジナルグッズを販売する「おとどけいきゅう」鮫洲店がOPEN。店内には鉄道模型のジオラマや旧1000系の運転台の一部も設置。きて、見て、触ってみてください。



場所／鮫洲駅改札外
営業時間／平日 11:00～16:00 土・日・祝日 11:00～18:00
定休日／月曜日(祝日は営業し翌日休業)および年末年始

川崎・砂子の里資料館

北斎・広重展(後期)

葛飾北斎の傑作「富嶽三十六景」をはじめ、生涯唯一の双六絵といわれる「鎌倉・江ノ嶋・大山 新板往来双六」(初摺)を初公開。名所絵の名手、歌川広重の肉筆浮世絵など、名品の数々を取り揃えた見応えある展示です。

期間／2月6日(月)～25日(土)、10:00～17:00(日・祝日休)
入館／無料
場所／川崎市川崎区砂子1-4-10
交通／京急川崎駅から徒歩3分
Tel／044-222-0310
Web／www.saito-fumio.gr.jp/

梅&桜 お花見情報

【田浦梅林まつり】約2,700本
梅の足もとには水仙も顔を出し、早春の景色に気分もほっこり。期間中さまざまなイベントも。

期間／2月4日(土)～3月11日(日) 場所／田浦梅の里
交通／京急田浦駅からバス「田浦郵便局」下車徒歩15分
Tel／田浦観光協会046-861-4181

【塚山公園さくら祭】約1,000本
3月25日(日)ハレード、4月1日(日)祭囃子、4月8日(日)踊りを予定。

期間／3月23日(金)～4月8日(日) 場所／県立塚山公園
交通／逸見駅、安針塚駅から徒歩25分
Tel／逸見観光協会046-822-2575

【大岡川桜まつり】約800本 ※うち中区約230本
期間中17:00～22:00までボンボリが点灯。屋台も出て賑わう。

期間／3月24日(土)～4月15日(日)
イベント開催／4月7日(土)・8日(日)
場所／大岡川栄橋～都橋間(中区)
交通／日ノ出町駅、黄金町駅から徒歩1分
主催／大岡川桜まつり実行委員会
Tel／090-3680-5501(一ノ瀬)



【南区桜まつり】約300本
期間中、月～木は18:00～21:00まで、金～日は～22:00までライトアップされ、美しい夜桜も。

期間／3月25日(日)～4月10日(火)
イベント開催／3月31日(土) 場所／大岡川プロムナード
交通／弘明寺駅、井土ヶ谷駅、南太田駅から徒歩5～8分
Tel／横浜市南区役所地域振興課045-743-8197

【衣笠さくら祭】約2,000本
各種イベントを開催。期間中は18:00～20:00までライトアップされ、夜桜が楽しめる。
期間／3月29日(木)～4月9日(月) 場所／衣笠山公園
交通／横須賀中央駅からバス「衣笠公園」下車徒歩10分
Tel／衣笠観光協会046-853-1611



早春のおでかけ情報

観音崎京急ホテル



謝恩会などのお集りに リゾートパーティプランをどうぞ

三浦半島の旬の食材を活かしたお料理とフリードリンクがセットのお得なパーティプランです。温浴施設SPASSO入館優待などの特典つき。ほかに、女性グループにうれしいレディースパーティプランも。詳しくはお問い合わせください。



期間/3月31日(土)まで

料金/1名さま6,500円(サービス料・税込)

利用人数/コース料理10名さま以上、プッフェ20名さま以上

交通/馬堀海岸駅から観音崎行きバス10分

※馬堀海岸郵便局前から無料送迎バスも運行

Tel/046-841-6118 Web/www.kannon-kqh.co.jp

京急開発

「天然温泉 平和島」 早朝無料バスの運行を開始



羽田空港の早朝便に合わせ、土・日限定で早朝無料バスの運行を始めました。24時間営業の「天然温泉 平和島」から羽田空港国際線ターミナルまでは、最短15分。早朝出発までの時間を、温泉でごゆっくりお過ごしください。深夜バック2,900円(朝食付)好評発売中!

運行/【第1便】天然温泉 平和島4:00→羽田空港国際線ターミナル4:15 【第2便】天然温泉 平和島4:50→平和島駅4:53→羽田空港国際線ターミナル5:15

※各便定員15名で締切、入館・滞在中にフロントにて要予約
到着時間は、道路状況、時間帯により異なる

Tel/天然温泉 平和島03-3768-9121

横須賀芸術劇場

リサイタル・シリーズ29 パウエル・バドゥラ=スコダ ピアノ・リサイタル

フルトヴェングラーやベーム、カラヤンとも共演し、「ウィーンの三羽ガラス」と呼ばれた今年84歳を迎えるピアノ界の巨匠が登場。温かく軽やか、気高い円熟の音色で、バッハ、モーツァルト、シューベルト、ブラームス、ベートーヴェンの名曲を奏でます。



パウエル・バドゥラ=スコダ

日時/3月3日(土)15:00開演

料金/S席4,000円、A席3,000円(学生半額24歳まで)

Tel/横須賀芸術劇場電話予約センター046-823-9999

インターネットチケット/www.yokosuka-arts.or.jp

スワンベーカリー 県立大学駅店

6周年フェア開催!

昨年のフェアは地震の影響で2日目半ばで中止でしたが、お客さまへの感謝を込めて、6周年フェアを開催。期間中は店内商品10%オフに加え5周年でも大好評だったオリジナルトートバッグパン詰め合わせ(1日限定100セット)などの販売や、「お楽しみ抽選BOX」企画などがあります。



※写真はイメージです

期間/3月8日(木)~10日(土)

営業時間/8:00~19:00 ※臨時休業あり

交通/県立大学駅隣

Tel/046-821-3172 Web/www.swanbakery.jp

PRESENT

E

横浜夢座第10回公演

「野毛 武蔵屋~三杯屋の奇跡」

5組10名さま

日時/3月2日(金)開演14:00

ランドマークホール



G

京急ステーションコマース

折りたたみ傘 KEIKYU2100

5名さま



H

観音崎京急ホテル

温浴施設SPASSOご招待券

5組10名さま



F

「野毛 武蔵屋~三杯屋の奇跡~」

五大路子さんサイン入りプログラム

5名さま

※プレゼントA~HはP10をご覧ください。

はがきに ①A~H賞のうちご希望の賞品、②郵便番号・住所・電話番号、③氏名・年齢、④本誌の入手場所、⑤今月号で面白かった記事、⑥本誌についての感想をご記入のうえ、ご応募ください。

締め切りは、
2月20日(月)当日消印有効。
※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

宛先/〒108-0074
港区高輪3-25-23 京急第2ビル3F
(株)京急アドエンタープライズ
「なぎさ」570号 プレゼント係



もともちユニオン

新宿店

東京都新宿区北新宿 2-21-1
新宿フロントタワー 1F
TEL.03-5386-6933

都内第一号店。オフィスと住居が入り交じる場所に位置し、さまざまな方にご利用していただける店舗です。デリは朝8時からオープンしているので、通勤途中の方にも便利です。



もともちユニオン

六本木店

東京都港区六本木 3-7-1-101
[THE ROPPONGI TOKYO PLAZA]
TEL.03-3582-9450

アクセスのいい場所でもユニオン自慢の高品質な商品が並びます。外国人のお客様にも喜ばれるインポート商品も豊富です。



2/14(火)までもともちユニオン各店にてバレンタイングッズを取り扱っております。皆さまのご来店をおまちしております。(一部取り扱いのない店舗もございます。)

2.14

Valentine's Day

もともちユニオン

鵜沼店

藤沢市鵜沼海岸 1-3-16
TEL.0466-33-2105

もともちユニオン

鎌倉店

鎌倉市小町 1-7-13
TEL.0467-24-8211

もともちユニオン

葉山店

三浦郡葉山町堀内 851
TEL.046-875-5155

もともちユニオン

湘南国際村店

三浦郡葉山町上山口 1560-49
TEL.046-857-0345

もともちユニオン

本店

横浜市中区元町 4-166
TEL.045-641-8551

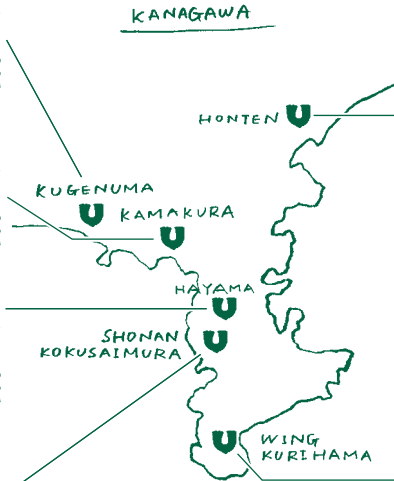
活気あふれる横浜の元町商店街に位置し、対面式の量り売りデリや自慢のカフェを設けています。充実した大きなワインセラーがあるのでぜひお気に入りの一本を見つけてください。



もともちユニオン

ウィング久里浜店

横須賀市久里浜 4-4-10
TEL.046-836-0650



京急線の時刻や運賃など京急に関するお問い合わせは
京急ご案内センター (平日7:30~21:00 土日・祝日9:00~17:00)

03-5789-8686 / 045-441-0999

京急ホームページ www.keikyu.co.jp

KEIKYU
京 急 電 鉄