

第693回

# 体力づくり歩け歩け大会

期 日 令和6年1月14日（日）

行き先 神社めぐり（糺神社、宇気河口神社ほか）

## ただすじんじゃ 糺神社



かもみおやじんじゃ  
鴨御祖神社が正式名称ですが、地元の方達からは「ただすさん」と親しみを込めて呼ばれています。

主神は、かものたけつのみのみこと賀茂建角身命とたまよりひめのみこと玉依媛命です。昔は、米子城の北の出入口にあたり、境港との往来の起点として、明治初期頃まで米子市街地の境界に位置していました。当時、町や村の境目は、あらゆる妖怪の寄り集う特別な空間だと信じられており、糺神社にも「糺坂の怪」という怪談が伝わっています。

## うけかわぐちじんじゃ 宇気河口神社



米子の「たなばたさん」と呼ばれる宇気河口神社は、七夕にささ竹が持ち寄られます。昔は加茂川に流されていましたが、京橋のあたりでささ竹が川を埋め尽くし、旅客船や商用船に支障をきたしたため、江戸時代から京橋に近い宇気河口神社に持ち寄り、七夕祭をすることになったと言われています。

次回は 2月11日（日）

「次年度計画発表（福生東公民館）」

8時20分 米子市役所集合 半日コースです。



（裏面に今大会で歩くことにより得られる効果を記載しています。）

## ～今大会で歩くことにより得られる効果～

○約 161 キロカロリー消費することが期待できます

計算式  $3.5$  (メッツ)  $\times 0.8\text{h} \times 55$  キログラム  $\times 1.05$

※メッツ (METs)  $\times$  運動時間 (h)  $\times$  体重 (キログラム)  $\times 1.05$

$3.5$  メッツ…ほどほどの速さ (時速  $4.5\sim 5.1$  キロメートル)

○医療費を、約 257 円～348 円抑制することが期待できます

(「経年的な調査による歩行の医療費抑制効果」を試算)

計算式  $(1,429$  歩  $\times 4$  キロメートル  $\times 0.045)$   $\sim (1,429$  歩  $\times 4$  キロメートル  $\times 0.061)$

※ 歩くことにより得られる効果は、(例) 体重  $55$  キログラムの方が平均歩幅  $70$  センチメートル、ほどほどの速さ ( $5$  キロメートル/h) で、ウォーキングした場合として計算しています。