

郡家地区

# 郡家 コース

距離 約 7km

郡家地区

# 三条 コース

距離 約 5km

郡家コミュニティセンターをスタートし、歴史ある神社仏閣や、2つの筆塚、美しいため池をめぐるコースです。宝幢寺池では、運がよければコウノトリに出会えるかも…。



## ③ 大西雪溪の筆塚

江戸時代の終わり頃の画家で、郡家の大林で生まれました。この地方では初めての画家であり、自然のものを絵にすることを得意としていました。

## ② 神野神社



508年に景行天皇の子孫である忍尾別君が宮を建てました。1682年に丸亀城内で盗難があり、藩臣が3日間祈願すると盗品のありかが分かったという話も残っているそうです。

## ① 高島一溪の筆塚



池の坊花道大日本総華であった父の影響を受け、小さい頃より絵を好んでいたそうです。大西雪溪のもとで写生画を学び興正寺郡家別院には一溪の描いた襖があります。



### 一口コメント

## 理想的なウォーキングフォーム

運動の効果を高めるためには、ウォーキングの正しい姿勢を身につけることが大切です。また、坂道や階段を歩けば足の筋肉を効率よく鍛えることができます。10～20歩程度、意識して大また歩きをすることも効果的です。

目線は数メートル先に  
胸を張る 膝は伸ばす  
かかとから着地  
後ろ足のつま先で  
地面をしっかりキック

肘はやや曲げて  
腕を大きく振る  
肩は力を抜いてリラックス  
腰の回転で歩幅を広げて

