



きれいな空気の中、
気持ちよくウォーキングできる環境を目指しています。
吸う人も吸わない人も、
受動喫煙について正しく理解しましょう。

～自分自身や大切な人を守るために～



調布市ウォーキングマップ

発行年月	令和2年3月
編集・発行	調布市福祉健康部健康推進課 〒182-0026 東京都調布市小島町2-33-1 文化会館たづくり西館4階 電話番号042-441-6100
刊行番号	2019-243
制作	株式会社中央ジオマテックス

ケンコウ
デスカ?



調布市 ウォーキングマップ

CHOFU WALKING MAP



調布市 CHOFU WALKING MAP

ウォーキングマップ

目次 CONTENTS

- 調布市全体図 2-3
- ウォーキング情報 4-6
- コースページの見方 7
- コース情報 8-15

コースA

野川散策と調布の文化コース

(つつじヶ丘駅～仙川駅)
 ●約4.9km ●約73.5分 ●約7,000歩 ●約220.5kcal 8

コースB

調布の歴史と多摩川を学ぶコース

(京王多摩川駅～京王多摩川駅)
 ●約5.3km ●約79.5分 ●約7,570歩 ●約238.5kcal 10

コースC

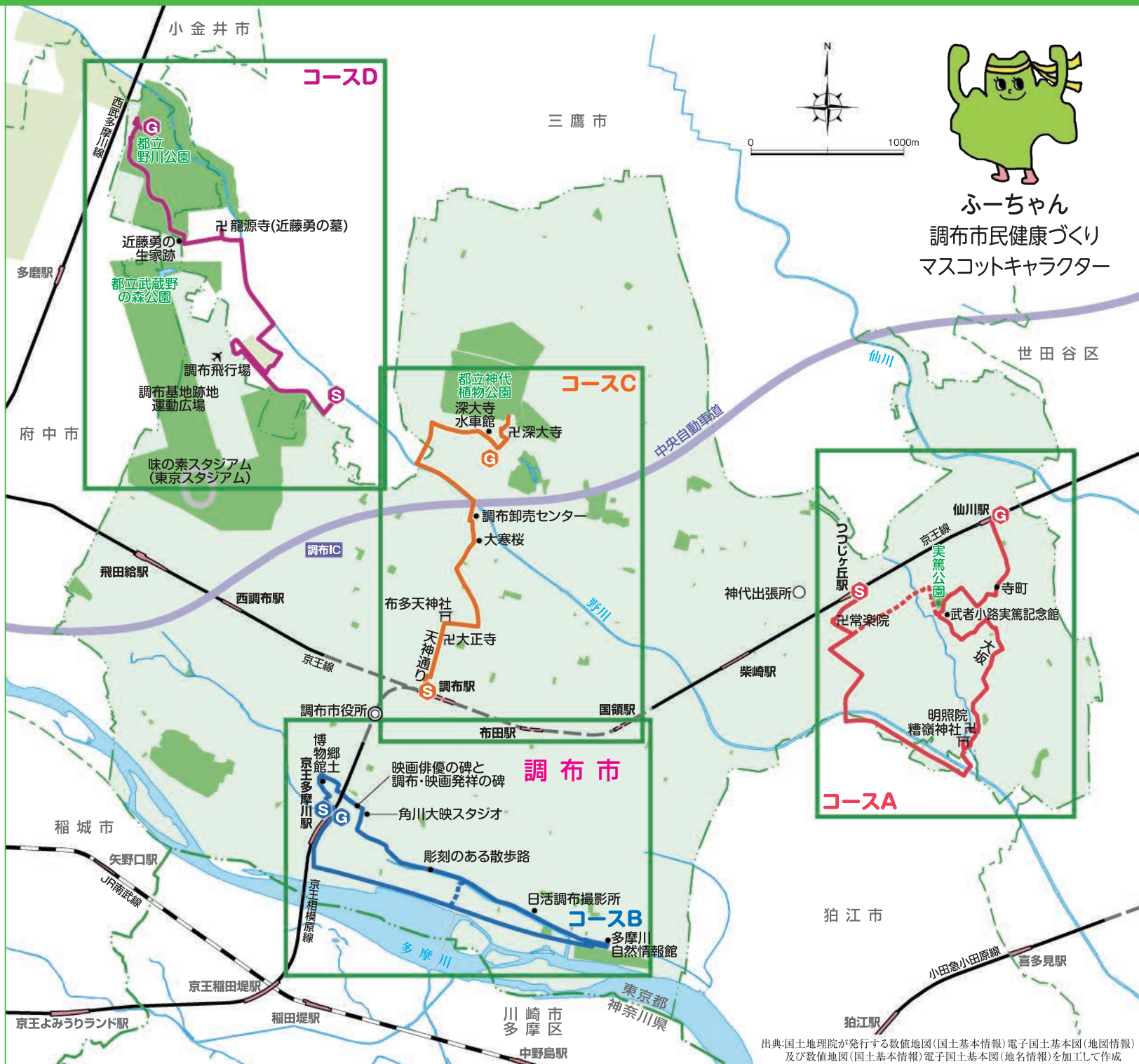
深大寺と調布の豊かな自然コース

(調布駅～深大寺バス停)
 ●約3.8km ●約57分 ●約5,430歩 ●約171kcal 12

コースD

調布飛行場と近藤勇コース

(大沢コミュニティセンターバス停～二枚橋バス停)
 ●約4.0km ●約60分 ●約5,710歩 ●約180kcal 14



出典:国土地理院が発行する数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地図情報)及び数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地名情報)を加工して作成

ウォーキング情報

ウォーキングには、生活習慣病の予防などの効果があります。ウォーキングの効果、準備、注意点などをきちんと理解して、健康づくりに取り組みましょう。



ウォーキングの効果

生活習慣病予防

血糖値を下げたり、血圧を下げる効果があります。また「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。

肥満を防ぐ

エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。

心肺機能の向上

習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります。

ストレス解消

気分転換やストレス解消につながり、心身の健康の向上に役立ちます。

※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医に御相談ください。

靴の選び方・履き方

足に合った靴選びを心がけましょう

- 材質** 軽くて通気性が良いもの
- つま先** 指先が動かせる程度の余裕があるもの
- 土踏まず** 中敷きで支える形のもの
- 足の甲** 締め付けずひもで調整できるもの
- 靴底** 動きに合わせてしなやかに曲るもの
厚みがありクッション性が良いもの
- かかと** しっかりとかかとを包み込むもの



きちんと履いて楽しく歩きましょう

- 靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくります。
- かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと収めたら、足首のひもを締めます。
- 体重をつま先へと移動し、かかとを上げた体勢で、靴ひもでしっかり固定します。



ウォーキングの前に

ウォーミングアップ

ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液の循環を促します。ケガや膝痛等の予防や、疲れをためないために行いましょう。

※睡眠不足や体調が悪い時には、無理をしないことも大切です。



理想的なウォーキングフォーム

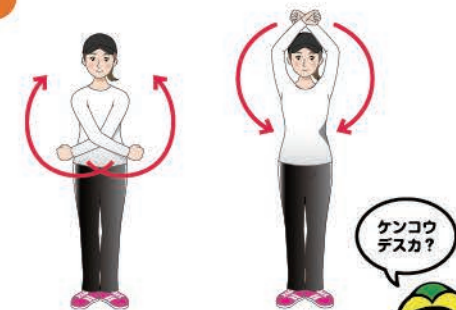
正しい姿勢を身につけて、効果的なウォーキングを!



ウォーキングの後で

クーリングダウン

急に運動を止めると心臓の負担になるため、徐々に終わらせることが大切です。疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎます。



ケンコウデスカ?



ウォーキング情報

ウォーキングには、生活習慣病の予防などの効果があります。ウォーキングの効果、準備、注意点などをきちんと理解して、健康づくりに取り組みましょう。



ウォーキングの効果

生活習慣病予防

血糖値を下げたり、血圧を下げる効果があります。また「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。

肥満を防ぐ

エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。

心肺機能の向上

習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります。

ストレス解消

気分転換やストレス解消につながり、心身の健康の向上に役立ちます。

※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医に御相談ください。

靴の選び方・履き方

足に合った靴選びを心がけましょう

- 材質 軽くて通気性が良いもの
- つま先 指先が動かせる程度の余裕があるもの
- 土踏まず 中敷きで支える形のもの
- 足の甲 締め付けずひもで調整できるもの
- 靴底 動きに合わせてしなやかに曲るもの
厚みがありクッション性が良いもの
- かかと しっかりとかかとを包み込むもの



きちんと履いて楽しく歩きましょう

- 靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくります。
- かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと収めたら、足首のひもを締めます。
- 体重をつま先へと移動し、かかとを上げた体勢で、靴ひもでしっかり固定します。



ウォーキングの前に

ウォーミングアップ

ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液の循環を促します。ケガや膝痛等の予防や、疲れをためないために行いましょう。

※睡眠不足や体調が悪い時には、無理をしないことも大切です。



理想的なウォーキングフォーム

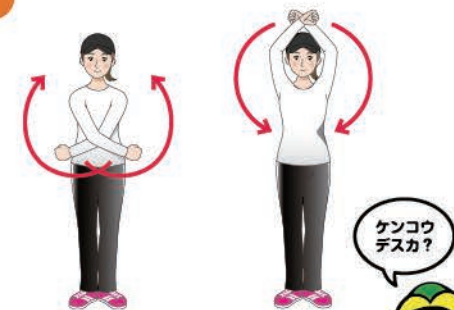
正しい姿勢を身につけて、効果的なウォーキングを!



ウォーキングの後で

クーリングダウン

急に運動を止めると心臓の負担になるため、徐々に終わらせることが大切です。疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎます。



水分補給を忘れずに

汗をかくことで体温の上昇を防いでいます。汗となる体内の水分が不足すると、熱中症などを起こす危険があります。水、スポーツドリンクなどで、水分補給をしましょう。ただし、利尿作用があるカフェインを含む飲料（コーヒー、紅茶など）は、水分補給には向きません。



あと10分歩こう!

「歩く」ことは手軽に出来る運動です。国の指針では、1日の目標歩数は8,000歩^(※1)ですが、20歳から64歳までの都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男女とも5割未満にとどまっています。^(※2)1日の歩数をプラス1,000歩、時間にして約10分多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消にもつながります。

※1「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」（厚生労働省）では、18歳から64歳までの男女に対して、1日8,000歩に相当する身体活動を推奨しています。
 ※2「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）〈平成24～26年都民分を再集計〉

歩くことで活動量を増やすヒント

- 歩ける距離はバスや電車を使わずに、意識的に歩きましょう。
- エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使いましょう。
- ただ歩くだけでなく、楽しみながら歩きましょう。例えば、雑誌等で紹介されたお店でショッピングや街並み散策、観光名所めぐりなど
- 万歩計などで歩数の記録をつけると達成感が得られ、継続する意欲にもつながります。

ポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」

ポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」は、都内区市町村等のウォーキングマップをまとめて掲載しているサイトです。他にも、ウォーキングのコツやポイント、季節に応じたウォーキングファッションなど、さまざまなウォーキング情報をアップしています。

ポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」
<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/walkmap/>



コースページの見方

コースページにはウォーキングに役立つ情報が満載！地図の見方を確認してから、安全に十分注意してウォーキングを楽しんでください。さあ、健康づくりの第一歩を踏み出しましょう！

コース概要

- スタートからゴールまでの距離・時間・歩数・消費カロリーと、見どころ間の距離と時間を示しています。
- ・消費カロリーは、ウォーキング10分 = 30kcalで算出しています（体重60kg、歩幅70cmの場合）。
 - ・各コースの歩数は、1歩 = 70cmで算出しています。
 - ・各コースの所要時間は、時速4km/hで算出しています。

みんなの健康づくりを応援するよ!



拡大図

駅前など分かりづらい場所は、より詳しい地図で案内しています。

見どころ

写真入りで紹介しています。ちょっと足を止めてもいいかも？

----- ウォーキングの記号 -----

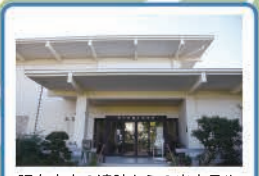
- S スタート地点
- G ゴール地点
- T トイレ・だれでもトイレ
- AED 設置場所

コースB:調布の歴史と多摩川を学ぶコース

距離:約5.3km 時間:約79.5分 歩数:約7,570歩 消費カロリー:約238.5kcal



ショートカットコース
距離:約3.3km 時間:約49.5分
歩数:約4,710歩 消費カロリー:約148.5kcal



調布市内の遺跡からの出土品や古文書などを展示。
※9時~16時。入館無料。月曜休。

1 郷土博物館



調布における映画産業の歴史を記念して建立。

2 映画俳優の碑と調布・映画発祥の碑



大魔神の像が印象に残る映画の撮影所です。

3 角川大映スタジオ



1kmの遊歩道に彫刻9点、モニュメント1点を展示。

4 彫刻のある散歩路



5つの撮影ステージと編集・録音を行う設備があります。

5 日活調布撮影所



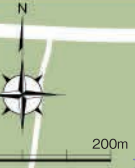
多摩川周辺の自然環境を紹介する環境学習施設です。
※9時~17時。入館無料。無休。

6 多摩川自然情報館



多摩川に沿って土手に遊歩道が造られています。

7 多摩川河川敷



コースD:調布飛行場と近藤勇コース

歩行距離:4.0km 時間:約60分 歩数:約5,710歩 消費カロリー:約180kcal




5 都立野川公園



3 龍源寺(近藤勇の墓)



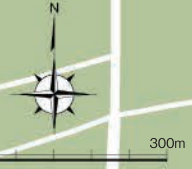
2 野川沿いの道



4 近藤勇の生家跡



1 調布飛行場



調布駅北口バス停から京王バス[武91]、小田急バス[境91][鷹51][調40]

大沢コミュニティセンター

調布駅北口バス停から京王バス[武91]、小田急バス[境91][鷹51][調40]