



コース1 COURSE

東村山駅・さくら通り・空堀川エリア

[距離] 約5.8km [所要時間] 約1時間27分
[歩数] 約8,290歩 [カロリー消費量] 約261kcal

① 東村山市民スポーツセンター
市内唯一の屋内体育施設。体育館、トレーニング室、屋内プール等が利用できます。

② 野行橋
東村山駅前からすすくと延び、4月にはサクラの花が舞う道です。

③ 第三天王橋
空堀川沿いには遊歩道が整備され、のんびりと散策が楽しめます。

コース2 COURSE

新秋津駅エリア

[距離] 約4.0km [所要時間] 約1時間
[歩数] 約5,720歩 [カロリー消費量] 約180kcal

① 氷川神社
1200年以上の歴史を持つ氷川神社。人々の心の支えになっています。

② 秋津神社
新秋津駅の近くにある神社。本殿は市の有形文化財に指定されています。

コースIndex

コース1 東村山駅・さくら通り・空堀川エリア
コース2 新秋津駅エリア
コース3 八坂駅・中央公園エリア
コース4 秋山駅・小平霊園エリア
コース5 国立療養所多磨全生園エリア
コース6 多摩湖・狭山公園エリア
コース7 八国山緑地エリア
コース8 久米川駅・野火止用水・空堀川エリア

コースのみかた

データの基準値
時間 時速4kmで計算
歩数 1歩を70cmで算出
カロリー消費量 ウォーキング10分を30kcalで算出 ※体重60kg・歩幅70cmで想定

凡例
S スタート G ゴール
東村山市役所 AEDのある施設 トイレ
警察署・交番・駐在所 消防署・消防出張所 救急病院 郵便局 学校
幼稚園 保育園 図書館 神社 寺院

企画・編集にあたりご協力いただきました、保健推進員の皆様をはじめ、すべての方に厚く御礼申し上げます。

発行 東村山市健康福祉部健康増進課 〒189-8501 東京都東村山市本町1丁目2番地3
[発行年月] 令和3年3月 (電話) 042-393-5111 (代表)
[制作] 株式会社中央ジオマックス

コース3 COURSE

八坂駅・中央公園エリア

[距離] 約5.6km [所要時間] 約1時間24分
[歩数] 約8,000歩 [カロリー消費量] 約252kcal

① 八坂神社
神仏習合の神とされる牛頭天王(こずてんのう)が祀られています。

② 都立東村山中央公園
市民に親しまれている空堀川。5月には鯉のぼりが元気に泳ぎます。

③ 野火止用水
清流が心地よく四季折々に花が咲く安らぎの空間になっています。

④ 多摩湖自転車歩行者道
ウォーキングやサイクリングをしながら、四季折々の景観が楽しめます。

コース4 COURSE

秋山駅・小平霊園エリア

[距離] 約4.8km [所要時間] 約1時間12分
[歩数] 約6,860歩 [カロリー消費量] 約216kcal

① 八坂神社
神仏習合の神とされる牛頭天王(こずてんのう)が祀られています。

② 小平霊園
65ヘクタールを誇る小平霊園。大木が茂る公園のような歩行です。

コース5 COURSE

国立療養所多磨全生園エリア

[距離] 約5.6km [所要時間] 約1時間24分
[歩数] 約8,000歩 [カロリー消費量] 約252kcal

① 空堀川
暖かから空堀川沿いの遊歩道を歩きます。明るく整備された道です。

② 多磨全生園
梅林や桜の公園。小さな森など、園内には自然が溢れています。

③ 国立ハンセン病資料館
ハンセン病に関する正しい知識の普及と啓発を行っています。

④ 多磨全生園(正門) S
⑤ 多磨北部医療センター

当館の期間、体調が優れない場合の入園はご遠慮ください。ウォーキング中マスク着用をお願いいたします。
また、入館後には必ず手洗いを徹底してください。

コース6 COURSE 多摩湖・狭山公園エリア

〔距離〕約4.4km 〔所要時間〕約1時間6分
〔歩数〕約6,290歩 〔カロリー消費量〕約198kcal

① 多摩湖駅(南) 約21分
② 都立狭山公園 約18分
③ 金山神社 約18分
④ 桜並木園田緑道 約9分
⑤ 多摩湖駅(南) 約9分

都立狭山公園
埋防からの眺望は絶景です。多摩湖沿いの広い遊歩道が人気です。

多摩湖自転車歩行者道
ウォーキングやサイクリングをしながら、四季折々の景観が楽しめます。

金山神社
中世に鎮治の神である金山神を祀ったことが起源といわれる神社。

八国山緑地
歴史・人・自然をつなげる里の道。野鳥や昆虫の観察、四季の花、森林浴が楽しめます。

北山公園
狭山丘陵を背景にした自然豊かな公園で、新東京百景に選ばれています。

八国山たいげんの里
周辺の自然の紹介や遺跡の展示見学に立ち寄れる体験学習施設です。

下宅部遺跡はっけんのもり
縄文時代や古代の様子を再現した小さい緑地のような遺跡公園。

八国山たいげんの里
周辺の自然の紹介や遺跡の展示見学に立ち寄れる体験学習施設です。

コース7 COURSE 八国山緑地エリア

〔距離〕約5.8km 〔所要時間〕約1時間27分
〔歩数〕約8,290歩 〔カロリー消費量〕約261kcal

① 西武園駅(南) 約12分
② 八国山たいげんの里 約6分
③ 北山公園 約39分
④ 八国山緑地 約30分
⑤ 西武園駅(北) 約30分

コース8 COURSE 久米川駅・野火止用水・空堀川エリア

〔距離〕約5.2km 〔所要時間〕約1時間18分
〔歩数〕約7,430歩 〔カロリー消費量〕約234kcal

① 久米川駅(北) 約15分
② 大谷稲荷神社 約15分
③ 東村山市運動公園 約21分
④ 御成橋(東) 約27分
⑤ 久米川駅(北) 約27分

野火止用水
約360年ほど前、生活用水を確保するため、玉川上水を分水した水路。

大谷稲荷神社
270年ほど前に京都伏見稲荷から神霊を勧請して創建されました。

東村山市運動公園
テニスコートや野球場、プールなどを備えた大型の運動公園です。

万年橋のケヤキ
野火止用水を跨るように根を伸ばしている大木。市の天然記念物。

+10(プラス・テン)から始める健康づくり!

普段から元気から体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などになるリスクを下げるができます。
普段より10分多く(+10)から体を動かして、健康寿命を延ばしましょう!
まずは、「歩く時間を増やす」「階段を利用する」「体操を日課にする」など普段の生活の中から、+10を始めてみましょう。

スマート・ライフ・プロジェクト +10で健康増進!

+10の効果

生活習慣病の改善
内臓脂肪が燃焼して腹部や体重が減少し、高血圧や脂質異常、高血糖も改善します。

リラックス効果
脳内神経伝達物質の働きを整え、リラックス効果を得られます。快眠にもつながります。

認知症リスクの低減・ロコモティブシンドローム予防
からだを動かさない人に比べて、関節痛や認知症になるリスクが20%低くなります。

うれしい減量効果
健康への長期的効果

安全のために

誤ったりやり方から体を動かさずと思わぬ事故やけがにつながるため、注意が必要です。

- ① からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- ② 体調が悪いときは無理をしない。
- ③ 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

TOKYO WALKING MAP(トーキョーウォーキングマップ)

「TOKYO WALKING MAP」は、東京都内の区町村などが手がけた散歩に最適な「ウォーキングマップ」を紹介する東京都福祉保健局のポータルサイトです。ウォーキングの魅力やポイント、季節や距離に適した服装やアイテムなど、ウォーキングに関する多彩な情報がチェックできます。

ちょっと実行、ずつと健康。 TOKYO WALKING MAP

ウォーキングの効果

ウォーキングを続けることによって、肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防をはじめ、老化防止やストレス軽減など、さまざまなメリットが受けられます。

- 生活習慣病予防
- 心肺機能の向上
- 肥満を防ぐ
- ストレス解消

慢性疾患をお持ちの方は、ウォーキングを始める前に主治医に御相談ください。

ウォーキングの準備

服装

- 帽子: 直射日光を防ぐ。冬は毛糸や厚手生地
- シャツ: 速乾性・吸湿性が高いもの
- 上着: 軽量で着脱しやすいもの
- パンツ: 動きやすいもの。ジャージ、スパッツなど
- 靴: ひもで調整できる。踵を包み込む形状。指先が開く程度に余裕がある。土踏まずを支える形状

アイテム

- 飲み物: 水、スポーツドリンクなど
- 発汗・感染対策: タオル・バンドナ、マスク、ウェットティッシュ
- その他: 歩数計、ウインドブレーカー、サングラス、日焼け止め(夏)、マフラー(冬)、手袋(冬)

靴の選び方

- 軽くて通気性が良い
- クッション性が良い
- しなやかに曲がる

ウォーキングのフォーム

正しい姿勢を身につけて、効果的なウォーキングを!

- あごを引き、視線は15m先のところに
- お腹をひきしめて、腰を後ろから前へ押し出す
- かかとから着地し、歩幅はやや広く
- 親指の付け根で地面をける
- 正しい姿勢を身につけて、効果的なウォーキングを!
- 肩を軽く曲げ、大きく振る
- 肩の力は抜き、背筋を伸ばして胸を張る

ウォーキングの前後に

ウォーミングアップ

筋肉や関節をゆっくりほぐし、体を温め「歩く」準備をします。

クールダウン

緊張した筋肉をゆっくり伸ばし、疲労回復と筋肉痛を予防します。ゆっくりと心拍数を下げ、心臓への負担を軽減します。

ストレッチ

肩、ふくらはぎ、体前屈・体後屈、ひざの屈伸

反動をつけずにゆっくり伸ばす。伸ばした姿勢を20秒～30秒キープ

緩やかに大きく動く。呼吸は止めずに自然に行いましょう

※事故防止や疲労回復のために、実施前後に10分～15分程度を目安に行いましょう。

ウォーキング時の注意点

水分補給

運動をすると体温が上がり、体温調整のため汗をかきます。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。

水分補給のタイミング
◆ウォーキングの前後を含めた10分～15分おき
◆のどの渇きを感じる前

ウォーキングに適した飲み物
◆水、スポーツドリンクなど

ウォーキングに不適な飲み物
◆利尿作用があるカフェインを含むコーヒー、紅茶など

熱中症予防

熱中症は、身体が暑さに慣れていない6月頃から真夏にかけて特に気をつけましょう。疲れを感じたら無理をしないことが大切です。

ウォーキングを中止する日
◆高温、多湿、風がない(弱い)、日差しが強いなどの条件が重なった日

マスク着用時の注意点

◆体温が下がりにくい
◆運動時の疲労や疲労が増すなどの可能性がある

暑さを感じたときの対処方法
◆普段のペースより歩行速度を落とす
◆休憩を多くとるなど無理をしない

ヒートショック予防

室内との寒暖差が大きい冬季は、熱を逃さない防寒対策をとりましょう。

心がけ

自分のペースで無理なく楽しみましょう。疲れたら休みをとる、睡眠不足や調子が悪いときは中止することも大切です。交通ルールや施設の利用マナーを守って安全に歩きましょう。

ウォーキング前後や休憩時には手を洗う

健康増進施設

有酸素運動であるウォーキング以外にも、ストレッチや筋力トレーニングを行い、ライフステージに応じた健康づくりを目指しましょう!

東村山市民スポーツセンター

- ◆所在地 久米川町3-30-5
- ◆電話 042-393-9222
- ◆FAX 042-393-9268
- ◆休館日 なし

東村山市民ステーションサンパルネ(健康コミュニティフロア)

- ◆所在地 野口町1-46 ウズプラザ内3F
- ◆電話 042-395-5115
- ◆FAX 042-395-5023
- ◆休館日 なし

※休館日は変更になる場合があります。その他詳しい情報は、各館へお問合せください。

保健推進委員会

保健推進委員会は「健康でいつまでも安心して暮らせるまち」を目指し、市とともに活動しています。活動内容は町ごとに異なりますが、地域とのつながりを意識しながら健康なまちづくりを推進する姿勢は13町共通しています。

これまでは、骨密度や血管年齢などの測定会、健康講座、ウォーキング、体操等を企画し地域の皆様にご参加いただいております。新型コロナウイルス感染症の拡大により、これまでの活動の変更を余儀なくされていますが、工夫した活動、健康づくりに役立つ情報提供等に引き続き取り組んでいます。活動に興味があるかた、保健推進員として活動してみたいかたがいらっしゃいましたら、健康増進課までご連絡ください。

東村山市民スポーツセンター ひがしー