

ウォーキング マップ

小平市

KODAIRA-CITY WALKING map 人



ぶるべー

小平市 健康推進課

健康都市

みずから健康をつくるこだいら

コースインデックスマップ



① 上水・用水コース

② カルチャーコース

③ 街道コース

④ 遺跡コース

⑤ 小平ふるさとコース



凡例



- 1 上水・用水コース
- 2 カルチャーコース
- 3 街道コース
- 4 遺跡コース
- 5 小平ふるさとコース

- 1 ① 主要なコース上の見どころ
- 立ち寄りポイント
- 公衆トイレ
- AED
- 赤ちゃんふらっと
- 主要交差点

鈴木町一丁目

- 神社
- 寺院
- 病院
- 広域避難場所
- いっつき避難場所

時間 時速4kmで計算

消費カロリー ウォーキング10分/30kcalで算出
(体重60kg、歩幅70cmの場合)

歩数 1歩70cmで算出

※記載されている数字はおおよそのものです。目安としてご利用下さい。

「この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の数値地図(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)を使用した。(承認番号 平 29 情使、第 968 号)」 禁無断複製 制作 株式会社 武揚堂

目次



コースインデックスマップ	P 1-2
凡例	P 1
目次	P 2
ウォーキングの効果	P 3-4
あと10分歩こう	P 5
ノルディックウォーキング	P 6
はじめよう!! こだ健体操	P 7
ウォーキングコース概要	P 8

ROUTE ① 上水・用水コース	P 9-10
ROUTE ② カルチャーコース	P 11-12
ROUTE ③ 街道コース	P 13-14
ROUTE ④ 遺跡コース	P 15-16
ROUTE ⑤ 小平ふるさとコース	P 17-18

ウォーキングの効果

1 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。

3 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。

〔健康づくりのための身体活動基準2013(厚生労働省)〕を参考に作成

2 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。

4 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。

ウォーキングの前後に

● ウォーキング前は…



腹八分目のバランスのよい食事を食べてエネルギーを補給しましょう。30分前にすませておくのが理想的です。また、ケガを防ぎ、膝痛等、疲れをためないためにストレッチ等を行いましょ。

● ウォーキング後は…

急に運動を止めると心臓の負担になります。徐々に終わらせるため軽く運動してクールダウンしましょう。また、ウォーキングの後には、乳製品など良質なたんぱく質と炭水化物を補給し、筋肉の疲労回復をはかりましょう。



熱中症予防のために、こまめに

水分補給をしましょう。



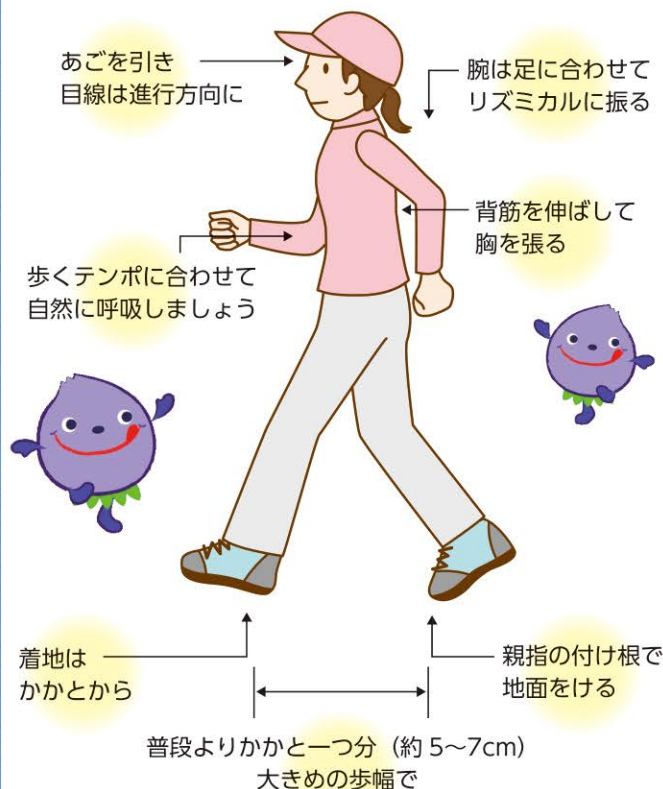
汗をかくことで体温の上昇を防いでいます。汗となる体内の水分が不足すると、熱中症などを起こす危険があります。のどが渇いたと思う前に、水分補給をしましょう。また、長時間のウォーキングで、汗をたくさんかくときは、適宜ミネラルの補給も必要です。



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!



歩くスピードのポイント

速すぎず遅すぎずの速度で。
適切な速度の目安は
普段よりも速く、きついと感じない速度で。



夜道では反射材を身につけよう!

夜道を歩く際に目立ちにくい服装(黒っぽい服装等)では、自動車などは近くに寄らないと歩行者に気がつきません。反射材を身につけることで歩行者の存在に早く気がつきます。反射材を使用したキャップやスニーカー、キーホルダーなどを身につけて歩きましょう。

靴の履き方



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、かかとをきちんと取めたら、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。

靴の選び方

- ▶ **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

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歳以上の都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男女とも5割前後にとどまっています。^(※2)

また、小平市では、20歳以上の市民で1日8,000歩以上歩いている人は、男女とも2割に満たない現状です。^(※3)

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19～21年都民分を再集計〉
- ※3 「小平市民の健康に関する意識調査」平成28年2月より

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

- ▶ 歩数計や、*スマートフォンなどで歩数の記録をつけると、達成感や継続する意欲にもつながります。

*歩きながらの利用は危険です。安全な場所で立ち止まってからの利用をお願いします。



ノルディック ウォーキング とは

ノルディックウォークは、ヨーロッパ北欧フィンランドにおいてスタートした2本のポールを使ったウォーキングです。1930年代からフィンランドのクロスカントリー選手の夏場トレーニングの一つとして活用され、1900年代後半からはその手軽さと全身運動効果の高いエクササイズとして注目されはじめ、日本だけでなく世界中で人気が高まっています。



こんな人に
おすすめ

全日本ノルディック・ウォーク連盟HPより抜粋

スポーツは苦手
だけど運動不足
を解消したい人

これからウォー
キングをはじめ
ようと思っている人

メタボリック症
候群、高脂血症、
高血圧、糖尿
病を指摘されて
いる人

シェイプアップ
や姿勢矯正、
美しい歩き方
をしたい人

ご高齢で体力に
自信のない人や腰
痛・ひざ痛・股
関節痛があり、
通常の歩行が困
難で悩んでいる人

リハビリ・介護
予防・転倒予
防の一環として
活用を検討して
いる専門職の人

スポーツ選手の
体力維持・強
化トレーニング
を探している人

TOPICS



小平市でもスポーツを通じた市民の健康づくりと仲間づくりを目的に、ノルディックウォーキングの普及啓発を実施しており、各種ウォーキングイベントなどで活用しております。



はじめよう!! こだ健体操



こだ健体操は

足・腰の筋力強化と、全身のバランス能力を向上させて、*ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を予防することを目的として、「新こだいら音頭～スペシャルダンスバージョン」に合わせて行う、小平市のオリジナル体操です。



*ロコモティブシンドローム (略称: ロコモ) とは?

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起り、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。

1

足関節の柔軟性向上と下肢の筋力強化

こだ健体操の効用

こだ健体操教室、出張教室を実施しています。詳しくは健康センターまで



5

全身のバランス力・調整力の向上と心肺持久力向上の有酸素運動

2

膝関節・股関節の柔軟性向上と下肢の筋力強化



3

肩甲骨まわりの柔軟性向上と上肢の筋力強化

4

深呼吸による自律神経のコントロール・姿勢の確認



動画配信



こだ健

検索



地域健康づくり推進員を知っていますか?

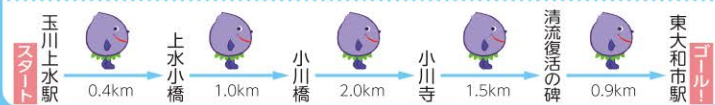
市から委嘱を受けた市民の方が、健康づくりの推進役として、地域住民と市を結ぶパイプ役として活動を行っています。こだ健体操教室のリーダー役や測定会などのお手伝いなど多方面で活躍しています。このウォーキングマップの作成にもご協力いただいています。



ROUTE 1

WALKING ROUTE

● 距離約5.8km ● 時間約1:27分 ● 消費カロリー-261kcal ● 歩数約8286歩

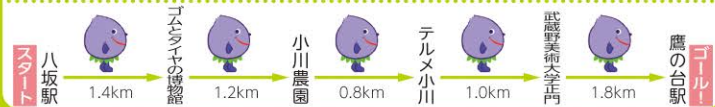


玉川上水沿いと野火止用水沿いは地面もやわらかくとても歩きやすいです。また小平を象徴するような緑が美しくとても癒されます。

ROUTE 2

WALKING ROUTE

● 距離約6.2km ● 時間約1:33分 ● 消費カロリー-279kcal ● 歩数約8857歩



小平の新たな一面が発見できます。ゴムとタイヤの博物館からはじまって色々な施設を回り、大人の社会科見学のようなコースです。

ROUTE 3

WALKING ROUTE

● 距離約5.0km ● 時間約1:15分 ● 消費カロリー-225kcal ● 歩数約7143歩



ふれあい下水道館や平櫛田中館に立ち寄って、じっくり時間をかけるのもおすすめです。後半は多摩湖線の消えた駅に思いをはせて歩くのもよいでしょう。

ROUTE 4

WALKING ROUTE

● 距離約7.7km ● 時間約1:55分 ● 消費カロリー-345kcal ● 歩数約11000歩



こんなすごい遺跡が小平にあったなんてと改めて思います。このコースが一番距離が長いので体調にあわせて近道してもよいと思います。

ROUTE 5

WALKING ROUTE

● 距離約5.4km ● 時間約1:21分 ● 消費カロリー-220kcal ● 歩数約7714歩



ガスミュージアムやFC東京のグラウンドに立ち寄り、ふるさと村でゆっくりしていきましょう。大沼田用水の築樋は、知るとおもしろいおすすめポイントです。

ROUTE 1

上水・用水コース

玉川上水沿いの美しい緑と水の音をききながら歩いていきます。途中、小川寺、神明宮に寄り、大ケヤキや小川用水を見ながら野火止用水の緑道沿いを歩いて駅に向かいます。

昭和21年に開園した東京都の薬用植物園で、国内はもちろん、世界各国の貴重な薬草、草木が栽培されています。



Walking Route

- 距離約5.8km
- 時間約1:27分
- 消費カロリー261kcal
- 歩数約8286歩

玉川上水駅 → 0.4km → 上水小橋 → 1.0km → 小川橋 → 2.0km → 小川寺 → 1.5km → 清流復活の碑 → 0.9km → 東大和市駅

*サブルートを歩いた場合、距離約4.1km、時間約1時間2分、消費カロリー185kcal、歩数約5857歩



小川九郎兵衛が小川村の開発を始めるとともに、雪山碩林大禪師を開山として建立したといわれています。



※このコースは冊子を縦にしてご覧下さい。

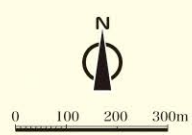
交通の要所であった九道の辻を出発し、「ゴムとタイヤの博物館」や小川農園を通して、大学や学校の集まる地域へ向かいます。小平の中でも比較的新しい地区で、多くの福祉施設や医療機関などもあります。



季節の花を摘みとることができる農園で、カフェもある小平オープンガーデンのひとつです。オープンガーデンとは、個人の庭を一般に公開するという活動です。こだいら観光まちづくり協会が小平グリーンロード&オープンガーデンマップを配布しています。



その昔、鎌倉街道、江戸街道など9本の道が交差していたことから、九道の辻と呼ばれ、交通の要所でした。春には「迷いの桜」が旅人のやすらぎとなっていたそうです。



ゴム、タイヤ、プリジストンの情報を紹介する博物館です。

小平の水車は、雑穀の生産地帯として幕末以後に多く設置されました。この小島水車は回し堀という手法を使用しており、水の落差をつくるための土堤の跡をみることができます。

総合体育館、野球場、400mトラック、テニスコートなどの体育施設がある運動公園で市民の憩いの場になっています。



この周辺は学校や大学が集まり小平の学園街になっています。(写真は武蔵野美術大学) 武蔵野美術大学内の美術館が開催する展示会は入館無料で一般公開されています。

WALKING ROUTE

● 距離約6.2km ● 時間約1:33分 ● 消費カロリー-279kcal ● 歩数約8857歩

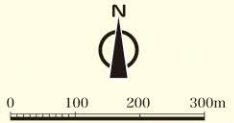
スタート	八坂駅	1.4km	ゴムの博物館	1.2km	小川農園	0.8km	テルメ小川	1.0km	武蔵野美術大学正門	1.8km	ゴール
------	-----	-------	--------	-------	------	-------	-------	-------	-----------	-------	-----

ROUTE 3

街道コース

鎌倉街道をスタートして、たかの街道、府中街道、五日市街道をめぐるしていきます。小平市にはこの地域の他にも多くの街道があります。この地域では古代の道、東山道武蔵路が通っていたことがわかっています。

小川九郎兵衛が最初に開拓の鎌をおろしたのがこの地で、小川村の開発はここから始まったとされています。

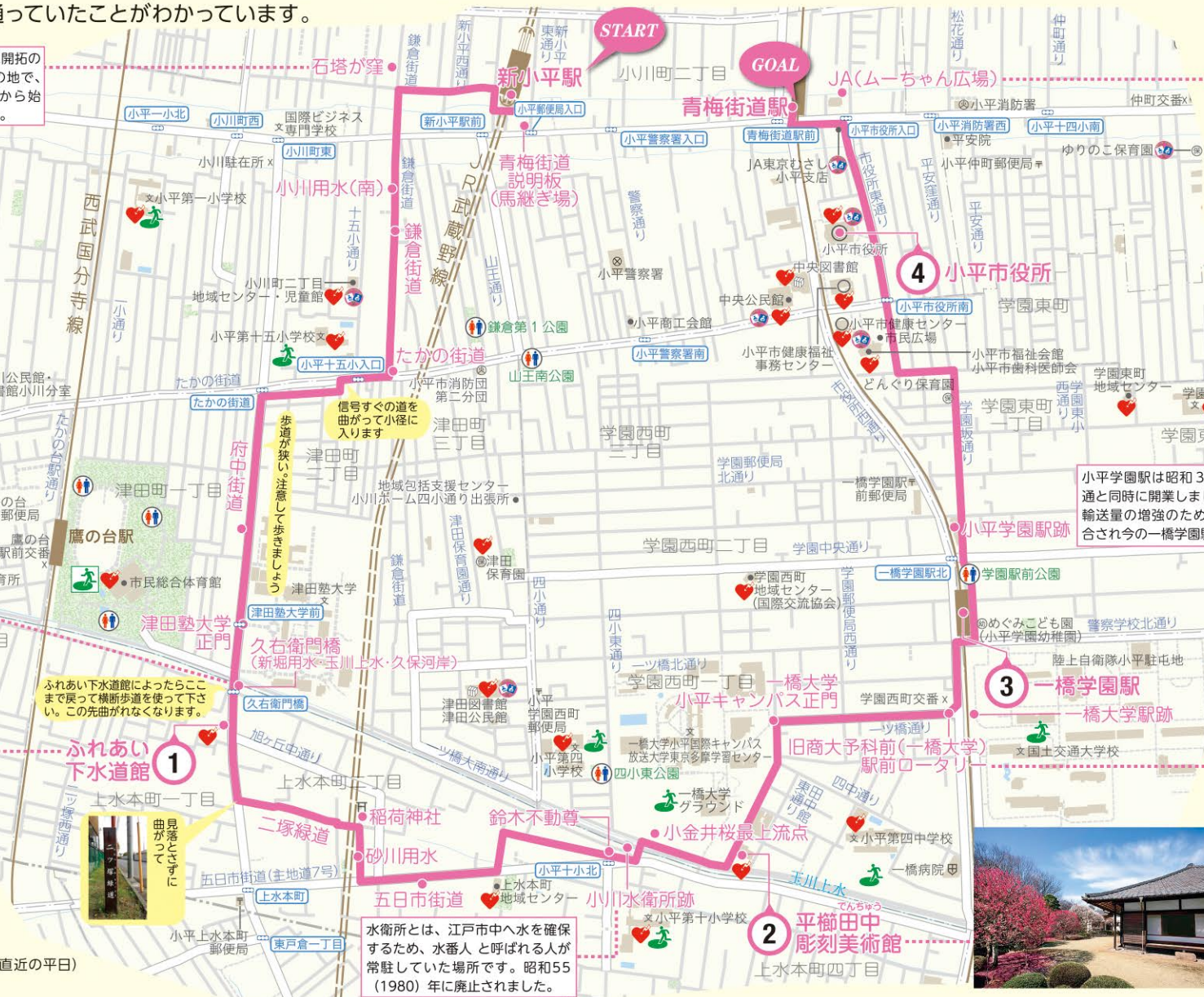


明治3~5年には玉川上水に物資を輸送するための船が通航され、小平市内には久保河岸など7ヶ所の船溜りがありました。



下水道の役割や仕組み、歴史などを分かりやすく映像システムやパネルで展示しています。また、地下25mの実際に流れている下水道管の内部が体験できます。

開館時間 10時~16時
休館日 毎週月曜日(休・祝日の場合はその直近の平日)
12月27日~1月5日



ふれあい下水道館によったらここまで戻って横断歩道を使って下さい。この先曲がれなくなります。



見落とさずに曲がって

水衛所とは、江戸市中へ水を確保するため、水番人と呼ばれる人が常駐していた場所です。昭和55(1980)年に廃止されました。

小平学園駅は昭和3年に多摩湖鉄道開通と同時に開業しましたが、昭和41年に輸送量の増強のため一橋大学駅と統合され今の一橋学園駅ができました。



商大予科前駅は昭和8年に開業し、昭和24年に一橋大学駅に改称しました。

百七歳の長寿で知られる近代彫刻の巨匠・平櫛田中の終えんの館を保存・公開する美術館。田中作品を展示する展示館が併設されており、田中の生活と芸術にふれることができます。

WALKING ROUTE

- 距離約5.0km
- 時間約1:15分
- 消費カロリー-225kcal
- 歩数約7143歩



平成28年から新店舗で営業しています。市内の新鮮農産物や植木などを購入することができます。

ROUTE 4

遺跡コース

なかまちテラスを通過して、お寺や神社に寄りながら鈴木遺跡の周りをめぐっていくコースです。途中、小川用水や鈴木用水、田無用水などを通り、ブルーベリーの栽培発祥の地へ歩いていきます。

WALKING ROUTE

- 距離約7.7km
- 時間約1:55分
- 消費カロリー345kcal
- 歩数約11000歩

※サブルートを歩いた場合、距離約6.9km、時間約1時間44分、消費カロリー310kcal、歩数約9857歩



上を流れるのが鈴木用水で、下を流れるのが田無用水です。



なかまちテラスは、「人と情報の出会いの場」をコンセプトに建築された公民館と図書館の複合施設です。



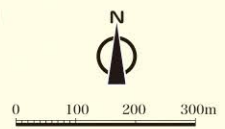
鈴木遺跡は昭和49年、鈴木小学校建設の際に発見されました。約1～3万年前の旧石器時代等を中心とする遺物が展示されている施設です。水・土・日が開館日です。



鈴木遺跡で発見された馬蹄を模したタイルが埋め込まれています。



ブルーベリー栽培発祥の農園ブルーベリーが日本で初めて農産物として栽培されたのが小平市です。市内にはブルーベリーの直売所、摘み取り農園などを扱うお店がたくさんあります。



小平ふるさとコース

東京街道から歩き始め、FC東京グラウンド、ガスミュージアムで楽しんだら、小平ふるさと村へ入ります。小平の昔を再現したふるさと村を出て青梅街道を通り花小金井駅まで行きます。



WALKING ROUTE

● 距離約5.4km ● 時間約1:21分 ● 消費カロリー220kcal ● 歩数約7714歩

小平駅 1.7km → ガスミュージアム 0.7km → 泉蔵院 1.1km → 小平ふるさと村 1.6km → 円成院 0.3km → 花小金井駅

※サブルートを歩いた場合、距離約4.9km、時間約1時間14分、消費カロリー220kcal、歩数約7000歩



赤レンガのガス灯館、くらし館、そして庭園のガスライトガーデンがあり、ガスの歴史を勉強できる趣のある施設です。



土地の高低差をなくして、用水の水が流れるように土手を作った様子がわかります。



いわゆる「ちびさ門」で、名主家の門の中では馬に乗ったまま通ることができる代官屋敷の門に匹敵するものです。



小平の歴史を後世に伝えるため、園内に古民家等を移築・復元して公開しています。

昭和15年に開業した駅で多摩地域の農村部の肥料として都内の糞尿輸送に利用されたが昭和28年に小平駅に吸収され廃駅になった。

明治初頭に武蔵野新田の窮状を訴えた民衆運動を御門事件という。高橋定右衛門は運動のリーダーの一人であったが、最後は捕えられ牢死した。



東京都健康づくり推進キャラクター

ケンコウデスカマン



お問合せ先

〒187-0043 小平市学園東町 1-19-12 健康センター 1 階
健康推進課 健康推進担当
電話：042-346-3700 Fax：042-346-3705