

令和2年11月発行
[編集・発行] 狛江市福祉保健部健康推進課
[所在地] 〒201-0013 狛江市元和泉2-35-1 あいとびあセンター
[TEL] 03-3488-1181
[制作] 株式会社中央ジオマテックス

Komae City Walking Map



ちょっと実行、
ずっと健康。

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

狛江市

ウォーキング マップ



はじめに

このウォーキングマップは、“豊かな自然”と“古くからの歴史が残る”狛江市を歩いて体感できる3つのウォーキングコースと効果的なウォーキングの取り組み方法などを紹介しています。身近な場所で新しい「こまえ」の魅力を再発見しつつ、気軽に健康づくりに取り組みませんか。

さあ！
ウォーキングマップ片手に一歩踏み出して、
体と心の健康づくりを始めましょう。

目次

ウォーキングにチャレンジ!

- P2 ウォーキングの効果
- P2 体調管理と感染防止
- P3 ウォーキングフォーム
- P3 水分補給と熱中症予防

ウォーキングの服装・アイテム・靴

- P4 服装・アイテム・靴

ウォーミングアップ・クーリングダウン

- P5 ストレッチ・曲げ伸ばし 回旋運動

ウォーキングコース

- P6・P7 **コース「こ」** 心安らぐ緑を歩む
- P8・P9 **コース「ま」** 街の昔と今を歩む
- P10・P11 **コース「え」**
縁起よき神社・寺院を歩む

各コースのカロリー消費量

- P12 カロリー消費量と食べ物のカロリー量

コラム

- P13 ここにもアリ!
コースの見どころ+α(アルファ)

凡例

- | | | |
|-------------|-------------|-------|
| Ⓢ スタート | 🚻 トイレ | 🏠 幼稚園 |
| ⓐ ゴール | ⓐ 狛江市役所 | 🏫 保育園 |
| ⓐ スポット | ⓧ 交番 | 📮 郵便局 |
| ⚠️ 注意箇所 | 🚒 消防署・消防出張所 | Ⓜ️ 神社 |
| ❤️ AEDのある施設 | 🎓 学校 | Ⓜ️ 寺院 |

各コースのデータ基準値

- ① カロリー消費量・・・ウォーキング10分=30kcalで算出 ※体重60kg、歩幅70cmの場合
- ② 所要時間・・・時速4kmで計算
- ③ 歩幅・・・1歩=70cmで算出

狛江市ウォーキングコース



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

ウォーキングにチャレンジ!

ウォーキングは、日常生活の中で「手軽にできる」運動です。
健康づくり・健康維持のため、最初の一歩を踏み出しましょう!

ウォーキングの効果

生活習慣病の予防

血糖値や血圧を下げる効果がある。「がん」「心筋梗塞」「脳卒中」などの発症リスクを下げる。

心肺機能の向上

習慣的な運動により、全身持久力や筋力などの維持・向上につながる。

肥満の防止

エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなる。

ストレス解消

気分転換やストレス解消による心身の健康向上に役立つ。

⚠ 慢性疾患がある人は、ウォーキングを始める前にかかりつけ医に相談を!

体調管理と感染防止

体調のチェック

- ① 平熱を超える発熱がある。
- ② 風邪の症状(咳、のどの痛み)がある。
- ③ だるさ、息苦しさを感ずる。
- ④ 嗅覚や味覚に異常がある。
- ⑤ 体が重く感じる、疲れやすいなどの自覚がある。

⚠ ひとつでも当てはまる場合は、ウォーキングや運動は控える。

感染防止の3つの基本

- ① 十分な距離を確保する。
- ② マスクを着用する。
- ③ こまめな手洗い・手指の消毒を徹底する。

- ⚠ マスクを着用して息苦しさを感ずたら、すぐにマスクを外す、または休憩をとる。
- ⚠ ウォーキング前や公園等で休憩する際には手を洗う。
- ⚠ 帰宅したら、まず手や顔を洗う。できるだけ早くシャワーを浴びて着替える。

3つの密(密閉・密集・密接)を避ける

- ① ひとりor少人数で歩く。
- ② 人が少ない時間帯に歩く。
- ③ 他の人との距離を確保する。すれ違う時も距離をとる。

⚠ 2人以上で歩く場合は並走or斜め後ろに位置をとり、他の人の呼吸の影響を避ける。

ウォーキングフォーム

あごを引く。
目線は進行方向に向ける。

背筋を伸ばして、
胸を張る。

お腹を引き締める。

ひじを軽く曲げて、
大きく振る。

着地はかかとから。

やや大きめの歩幅で、
親指の付け根で地面を蹴る。



水分補給と熱中症予防

人は、汗をかくことで体温の上昇を防ぎます。
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

- ① 水分補給に適した飲み物は水やスポーツドリンク。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)は不向き。
- ② 水分補給はウォーキングの前や途中に行う。こまめに、かつ喉の渇きを感じる前に補給することが大切。

熱中症予防

- ① 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は、ウォーキングを中止する。
- ② マスクを着用してウォーキングや運動を行うと「体温が下がりにくい」「運動時の負荷や疲労が増す」などの可能性があるため、注意する。
- ③ 「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、無理をしないように気をつける。

ウォーキングの服装・アイテム・靴

服装

帽子の選び方

- ①夏は直射日光を防ぐ涼しいタイプ(熱中症対策)
- ②冬は毛糸で編んだものや生地が厚手のタイプ(防寒対策)

シャツ・上着の選び方

- ①シャツは速乾性と吸湿性が高いタイプ
- ②上着は軽量で脱ぎ着しやすいタイプ

パンツ・ボトムの選び方

- ①ジャージやスパッツなど、動きやすいタイプ



アイテム

小物はウエストポーチなどにまとめ、両手を開けます。季節に応じたアイテムも用意します。

飲み物

- 水、スポーツドリンク等



発汗・感染対策

- ①タオル、バンダナ
- ②マスク
- ③ウェットティッシュ

必要に応じて

- ①夏: サングラス、日焼け止め
- ②冬: マフラー、手袋
- ③その他: 歩数計、ウインドブレーカー

靴

靴の選び方



- ①軽くて通気性が良い。
- ②つま先に指先が動かせる程度の余裕がある。
- ③土踏まずを中敷で支える。
- ④足の甲をひもで調整できる。
- ⑤靴底はしなやかに曲がり、厚みがあってクッション性が良い。
- ⑥しっかりとかかとを包み込む。

靴の履き方



- ①靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくる。



- ②かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと納める。足首のひもを締める。



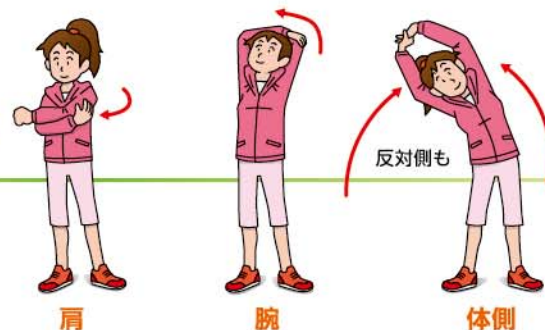
- ③体重をつま先に移動する。かかとを上げた態勢で、靴ひもでしっかり固定する。

ウォーミングアップ・クーリングダウン

ウォーミングアップは、徐々に体を温めて血液に循環を促す運動です。クーリングダウンは、急な運動終了による心臓への負担を軽減する軽運動です。疲労回復を早め、筋肉痛を防ぐ効果も期待できます。

ストレッチ

- ①矢印の部分を意識する。反動をつけずにゆっくり伸ばす。
- ②痛みを感じる前に伸ばすのを止める。20秒～30秒間、姿勢を維持する。
- ③呼吸は自然に行う。息は止めない。



肩

腕

体側



ふくらはぎ

ももの裏

ももの前

曲げ伸ばし回旋運動

- ①関節を意識する。緩やかに大きく動く。
- ②呼吸は体を曲げるときに吸う。伸ばすときに吐く。



肩まわし

体前屈・体後屈

体回旋

ひざの屈伸

手首・足首まわし



4 前原公園
 広々とした芝生の広場や、とんぼの成長が観察できる「とんぼ池」がある公園です。



3 野川

延長約20kmの一級河川。潤いのある水辺と緑豊かな自然環境が整備されています。



2 西野川せせらぎ
 野川から続いた水路の面影を伝えるために造られた、約100mの人工の小川です。

コース 「こ」

心安らぐ緑を歩む

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

- S 喜多見駅(北口)**
 ▼約0.8km/約12分
- 1 野川緑地公園**
 ▼約1.4km/約21分
- 2 西野川せせらぎ**
 ▼約0.6km/約9分
- 3 野川**
 ▼約1.2km/約18分
- 4 前原公園**
 ▼約0.4km/約6分
- 5 おばけの木**
 ▼約1.2km/約18分
- 6 ヒマラヤスギ**
 ▼約0.2km/約3分
- 7 巨大絵手紙**
 ▼すぐ
- G 狛江駅(北口)**



! 野川緑地公園を出て公園沿いの道(左側)を進み、すぐ左折します。



1 野川緑地公園
 旧野川の川筋を整備した緑の散策路。多種多様な木々や花壇が目を惹きつけてくれます。



5 おばけの木
 民家の大きな庭木には、よく見ると目と口があり、笑顔で町を守っています。

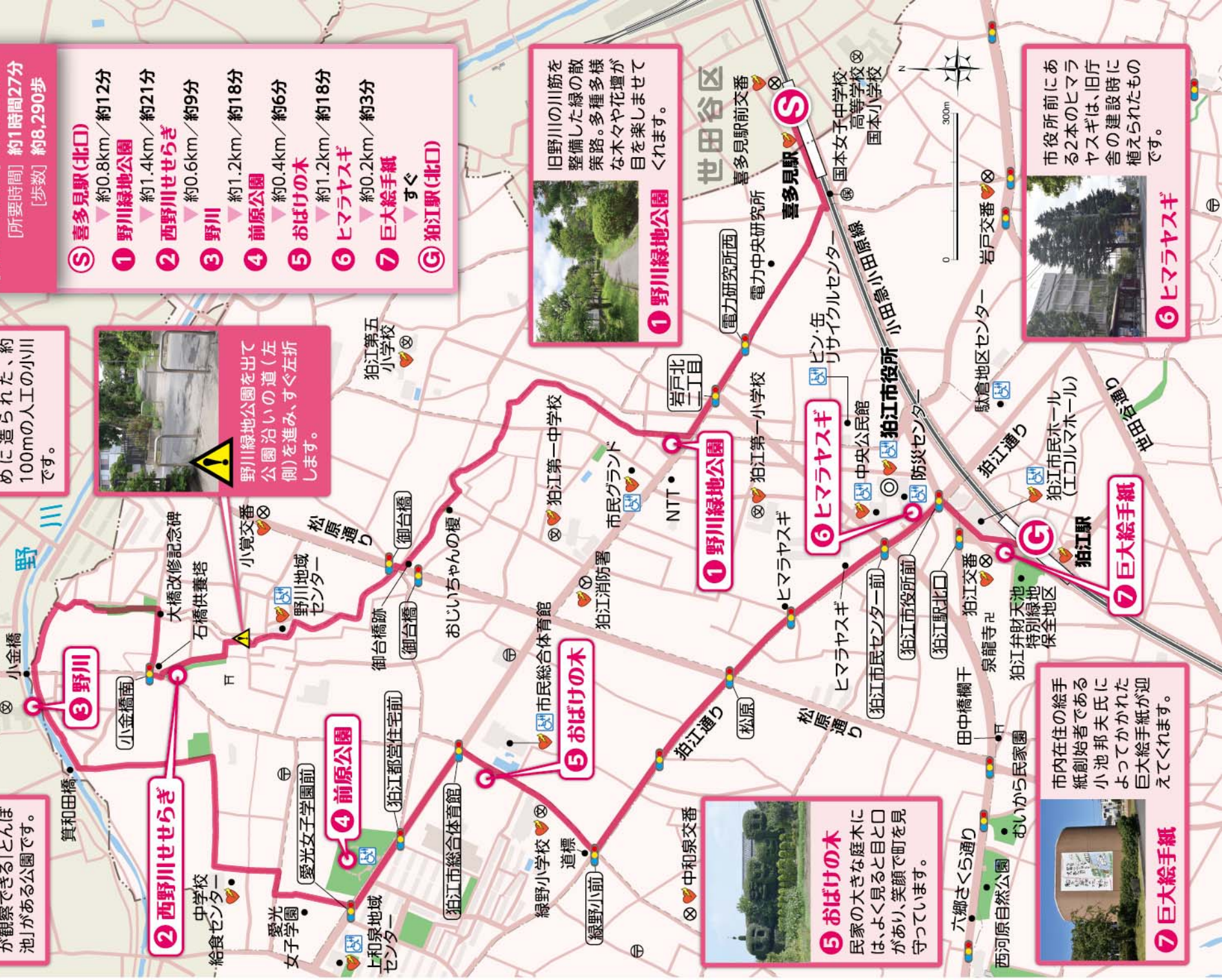


7 巨大絵手紙
 市内在住の絵手紙創始者である小池邦夫氏によってかかれた巨大絵手紙が迎えてくれます。



6 ヒマラヤスギ
 市役所前にある2本のヒマラヤスギは、旧庁舎の建設時に植えられたものです。

調布市 野川





4 兜塚古墳
6世紀半ばに築造された円墳は当時の原形をよく留めており、墳丘には木々が生い茂ります。



3 六郷さくら通り
かつての六郷用水を埋め立てて生まれた道路には、約60本の桜が並んでいます。



2 むいから民家園
市内に残された旧荒井家住宅主屋と旧高木家長屋門を移設・復元して公開しています。



マンジョンのある丁字路を右折します。



3 六郷さくら通り
かつての六郷用水を埋め立てて生まれた道路には、約60本の桜が並んでいます。



1 泉龍寺
曹洞宗の寺院です。境内にある本堂、鐘楼門、山門、開山堂は市の指定文化財です。

5 伊豆美神社

4 兜塚古墳

3 六郷さくら通り

1 泉龍寺

6 五本松

2 むいから民家園

3 六郷さくら通り

1 泉龍寺



5 伊豆美神社
狛江の総鎮守として親しまれている神社です。石造りの鳥居は市の指定文化財です。

2 むいから民家園

3 六郷さくら通り

1 泉龍寺

コース「ま」
街の昔と今を歩む

[距離] 約3.6km
[カロリー消費量] 約162kcal
[所要時間] 約54分
[歩数] 約5,140歩

- S 狛江駅
- 1 泉龍寺
- 2 むいから民家園
- 3 六郷さくら通り
- 4 兜塚古墳
- 5 伊豆美神社
- 6 五本松
- 7 多摩水道橋
- G 和泉多摩川駅(北口)



6 五本松
通称は「五本松」ですが、大小あわせて十本以上の松が集う狛江市を代表する人気スポットです。



7 多摩水道橋
昭和28年(1953年)、道路と水道の併用橋として開通しました。現在の橋は2代目の道路橋です。

7 多摩水道橋

5 伊豆美神社 約0.4km / 約6分

6 五本松 約1.0km / 約15分

7 多摩水道橋 約0.8km / 約12分

G 和泉多摩川駅(北口) 約0.2km / 約3分



0 300m

コース「え」

縁起よき神社・寺院を歩む

〔距離〕 約5.0km
 〔カロリー消費量〕 約225kcal
 〔所要時間〕 約1時間15分
 〔歩数〕 約7,140歩

- 〔S〕 和泉多摩川駅(東口)
 ▼約0.2km/約3分
- ① 玉泉寺
 ▼約0.8km/約12分
- ② 多摩川決壊の碑
 ▼約1.4km/約21分
- ③ 日枝神社
 ▼約0.4km/約6分
- ④ 岩戸八幡神社
 ▼約0.2km/約3分
- ⑤ 岩戸川せせらぎ
 ▼約0.2km/約3分
- ⑥ 岩戸川緑地公園
 ▼約1.2km/約18分
- ⑦ 慶岸寺
 ▼約0.6km/約9分
- 〔G〕 喜多見駅(南口)



⑥ 岩戸川緑地公園

岩戸川の跡に造られた公園です。地上部は緑道で、地下には雨水管が埋設されています。

⑤ 岩戸川せせらぎ

平成4年(1992年)に整備された、岩戸川の面影を伝える約120mの人工の小川です。



道路から再び緑地公園(白壁が公園入口)を進みます。



防犯カメラ塔の脇を左折して堤防を下ります。



① 玉泉寺

永正元年(1504年)に開創された古刹です。山門右手の菩提樹は市の天然記念物です。



② 多摩川決壊の碑

昭和49年(1974年)に発生した「多摩川水害」を後世まで伝えるために建てられました。



③ 日枝神社

かつては山王権現と称する小さな祠でした。参道には樺や銀杏の大きな木が並んでいます。



④ 岩戸八幡神社

岩戸の秋元仁左衛門が鎌倉・鶴岡八幡宮の大相撲で勝利し、神社を勧請したといわれます。



⑦ 慶岸寺

創建は慶長17年(1612年)で、境内の塩地蔵は「いぼ取り地蔵」とも呼ばれています。



各コースのカロリー消費量

ウォーキングコースを歩いた際の体重別カロリー消費量は以下のとおり。
主な食べ物のカロリー量を参考に、運動と食事のバランスを考えましょう。

カロリー消費量と食べ物のカロリー量

コース「こ」

体重別カロリー消費量

体重50kg…約218kcal
体重60kg…約261kcal
体重70kg…約305kcal



オムレツ(卵2個)
約218kcal



鶏肉の唐揚げ(3個)
約297kcal

コース「ま」

体重別カロリー消費量

体重50kg…約135kcal
体重60kg…約162kcal
体重70kg…約189kcal



牛乳(200ml)
約134kcal



ロールパン(2個)
約190kcal

コース「え」

体重別カロリー消費量

体重50kg…約188kcal
体重60kg…約225kcal
体重70kg…約263kcal



焼き鳥(2本)
約205kcal



ご飯(茶碗1杯)
約252kcal

コース「こ」「ま」「え」合計

体重別カロリー消費量

体重50kg…約541kcal
体重60kg…約648kcal
体重70kg…約757kcal



焼きそば(1皿)
約539kcal



カレーライス(1皿)
約760kcal

▲上記の歩行ペースは時速4km、食べ物のカロリー量は標準的な量をもとに算出した目安です。

ウォーキングコースの近くには
紹介スポットのほかにも見どころあり!!
これらのスポットに立ち寄って
まちの歴史や文化に
触れてみよう!

ミニにもアリー!!
コースの見どころ

おじいちゃんの榎

おじいちゃんたちが大切に
してきた大きな榎。木々いっ
ぱいの場所にあるので、気
づかず通り過ぎないように
空を見上げよう!

コース「こ」

御台橋跡

旧野川に架かっていた「御台橋(ごだいばし)」は、江戸時
代から近年までは別の漢字で書かれていた、とのこと(し
かも2種類)。案内板を見てその漢字をチェックしよう!

弁財天池

「弁財天池」は、江戸
時代のガイドブック
「江戸名所図会」で
紹介された話題の
スポット。池のまわ
りにある観音様や
夫婦竹やきなども
見逃さないを!



コース「ま」

西河原自然公園

公園の掲示板は「絵手紙ギャラ
リー」。季節にちなんだ多くの絵
手紙が見られます。
「絵手紙ギャラリー」は、市内の
お店のショーウィンドウなどに
もあるので、ウォーキングにあ
わせて探してみよう。

お地蔵さまなど

「慶岸寺」には塩地
蔵のほかにも多く
のお地蔵様が並ん
でいるほか、コース「え」
には「駒井北向地蔵」や「一
橋石橋供養塔」など歴史を感じさせるも
のが残っています。市内のあちこちには
お地蔵様や庚申塔、道標などがあるの
で、それらを探ってみるのも一興です。

コース「え」

二ヶ領宿河原堰

400年以上前から当地にある多摩川
の利水施設。滝を思わせる「可動堰」
と魚たちが通る「魚道」がある。「魚
道」がいくつあるか教えてみよう!

