

# 武蔵村山市 ウォーキングマップ



## プラス・テン +10 から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命<sup>(※1)</sup>のばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。

※1 「健康日本 21 (第二次) (厚生労働省)」では「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。

## ウォーキングの効果

- ※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。
  - 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。
  - 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。
  - 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。
  - 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。
- (「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)

発行年月:平成29年10月初版発行  
令和5年1月第2版発行  
編集・発行:武蔵村山市健康福祉部健康推進課  
武蔵村山市本町1-23 ☎042-565-9315  
(保健相談センター)

## 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!

◆適切な速度の目安  
普段より速く、きつくと感じない速度で。

◆適切な足の目安  
普段より速く、きつくと感じない速度で。

◆適切な靴の選び方

- ◆材質 軽く通気性が良いもの
- ◆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 動きに合わせてしなやかに曲るもの
- ◆かかと しっかりとかかとを包み込むもの

◆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、かかとを締めます。
- 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。
- 体重をつま先へ移動し、かかとを上げた体勢で、靴ひもをしっかりと固定します。

◆ウォーキングの前後に

**ウォームアップ**  
ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液に循環を促します。ケガを防ぎ、膝痛等、疲れをためないために行いましょう。

**クールダウン**  
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。

※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。

### 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。

### 1 わくわく自然 られあいコース

- 1 里山民家
- 2 尾山遊歩道
- 3 六道山公園
- 4 猿久保
- 5 六地藏
- 6 総合体育館
- 1 里山民家

### コースの見どころ

**里山民家**  
里山民家は、かつて狭山丘陵周辺地域にあった江戸時代の民家を参考に再現した建物です。茅葺屋根の母屋の中には、田舎裏が切っており、この民家内では里山の暮らしを体験できるイベントが随時行われています。

**岸田んぼ**  
里山民家の裏手には、岸田んぼ(水田)やコナラ、クヌギなどの落葉樹を主とした雑木林などの自然豊かな風景が広がっています。

**スタート地点の最寄りのバス停**  
バス停「総合体育館」から徒歩10分(MMシャトル)  
バス停「岸」から徒歩8分(立川バス・都営バス)

### 3 ひんやりデユダラ トンネルコース

- 1 横田トンネル
- 2 番太池
- 3 大多羅法師の井戸
- 4 かぶと橋
- 5 村山温泉かたくりの湯
- 6 横田トンネル

### コースの見どころ

**大多羅法師の井戸**  
大多羅法師の井戸(たいだらぼっちのいど)は、村山に古くから伝わる「大多羅法師という大男が、藤ずで丸山を背負い歩いた足跡が井戸になった」という伝説に由来しています。「でびいしゃら井戸」とも呼ばれ、かつては日照りが続いても溢れることのない湧き水で、飲料水として使われていたこともあったそうです。

**横田トンネル**  
野山北公園自転車道に今も残るトンネルは、昭和3年から4年にかけて造られたもので、これは、山口貯水池建設のため、砂利を運搬するトロロコ列車(軽便鉄道)を走らせるためのものでした。5つあるトンネルのうち、一番西側のトンネルが横田トンネルです。

**スタート地点の最寄りのバス停**  
バス停「横田トンネル前」から徒歩1分(MMシャトル)  
バス停「横田」から徒歩5分(立川バス・都営バス)

### ウォーキングコース概要

	距離	歩数	時間	消費カロリー
1 わくわく自然 られあいコース	約5.1km	約7,300歩	約80分	約240kcal
2 りきりき 桜並木コース	約6km	約8,600歩	約90分	約270kcal
3 ひんやりデユダラ トンネルコース	約3.3km	約4,700歩	約50分	約150kcal
4 いきいき 花めぐりコース	約5.3km	約7,600歩	約80分	約240kcal

・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。  
・消費カロリーは、ウォーキング10分=30kcalで算出しています。(体重は60kg、歩幅70cmの場合)

## 1日8,000歩を目指しましょう!

「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<sup>(※2)</sup>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、男性が4割強、女性が4割弱となっています。<sup>(※3)</sup>

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。

- ※2 「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。
- ※3 「令和元年東京都民の健康・栄養状況」(東京都福祉保健局)

### 2 りきりき 桜並木コース

- 1 プリンスの丘公園
- 2 野山北公園自転車道
- 3 山王森公園
- 4 畑川橋
- 5 伊奈平橋
- 1 プリンスの丘公園

### コースの見どころ

**野山北公園自転車道の桜並木**  
市の中心部から中西部へ伸びる野山北公園自転車道は、道の両側の桜並木で有名なサイクリングロードです。春には約300本の桜が満開に咲き誇ります。

**スタート地点の最寄りのバス停**  
バス停「武蔵村山病院」から徒歩2分(MMシャトル)  
バス停「武蔵村山病院入口」から徒歩5分(立川バス)

### 4 いきいき 花めぐりコース

- 1 大南公園
- 2 東大和警察署
- 3 村山医療センター北
- 4 村山医療センター南
- 1 大南公園

### コースの見どころ

**湖南菖蒲園**  
湖南衛生組合の敷地内には、有名な菖蒲園があります。6月上旬から中旬に見ごろの菖蒲をはじめ、春には梅・桜・つつじ、夏にはさつき・ちなし・はす・すいれん、秋にさざんかと四季折々にさまざまな花が楽しめます。

**スタート地点の最寄りのバス停**  
バス停「大南公園」から徒歩1分(MMシャトル)  
バス停「団地入口」から徒歩3分(MMシャトル・立川バス)

・交通ルールを守り、安全に注意して歩きましょう。  
・ゴミは持ち帰りましょう。  
・歩きスマホは危険なのでやめましょう。



# ウォーキングマップ

- 健康遊具
- トイレ
- AED
- みかん
- 梨
- りんご
- ぶどう
- ブルーベリー
- 病院等
- 消防署
- お寺
- 地区会館・公民館等
- ⊗ 交番・警察署
- 学校
- 神社
- 自転車道

## 1 わくわく自然ふれあいコース



## 3 ひんやりリデエダラトンネルコース



## 2 うきうき桜並木コース



## 健康遊具

ウォーキング途中に公園に寄ってみませんか？「健康遊具」とは、ストレッチや筋肉トレーニングを気軽に行うことのできる遊具です。この健康遊具を使うことで、ウォーキングに軽めの運動をプラスすることができます。

## 市内にある健康遊具の一部を紹介します。

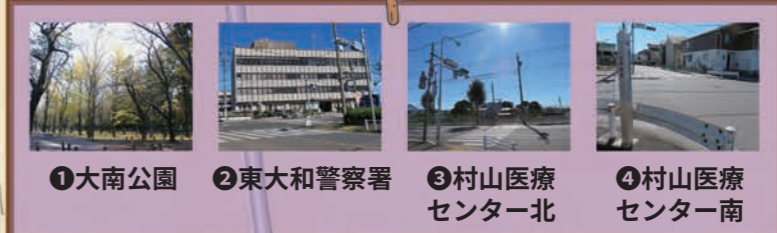
### 2 うきうき桜並木コース 1 プリンスの丘公園



### 4 いきいき花めぐりコース 1 大南公園



## 4 いきいき花めぐりコース



二次元コードをスマホで読み取ると、武蔵村山市ウォーキングマップをGoogle map上で表示することができます。

デジタルマップ