

FUSSA CITY

ふっさし

# 福生市 健康 ウォーキング マップ

心も身体も笑顔で元気  
みんなで築く健康のまち福生



発行年月 平成29年10月  
発行 福生市 福祉保健部 健康課  
〒197-0011 福生市福生2125-3 保健センター内  
電話 042-552-0061  
制作 (株)中央ジオマチックス



福生市健康づくり推進員の会



# コースインデックス・目次



ウォーキングコース  
歴史を感じる  
まちあるき p7

ウォーキングコース  
R16  
アメリカンな街並 p12

ウォーキングコース  
文化と森の  
ウォーク p10

ウォーキングコース  
水辺散策  
コース p8

ウォーキングコース  
熊川  
分水巡りコース p9



コースインデックス・目次	.....	p2	ウォーキングのフォーム	.....	p6
コースページのみかた	.....	p3	靴の選び方	.....	p6
水分補給を忘れずに	.....	p3	ウォーキングコースマップ	.....	p7
ウォーキングのメリット	.....	p4	健康遊具を活用しよう!	.....	p14
ウォーキングの心がけ	.....	p4	健康づくり推進員	.....	p15
ウォーキングの流れ	.....	p4	ウォーキングを続けるために	.....	p15
準備運動と整理運動	.....	p5			

「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000号)」

# コースページのみかた

## コースの情報

- 歩く距離** コース全体の距離&おおよその歩数(歩幅70cm)
- 歩く時間** ウォーキング標準タイム(時速4km)
- 消費カロリー** ウォーキング10分=30kcal(体重60kg)

## 凡例

<b>S G</b> スタート、ゴール	<b>♥</b> AEDのある施設※	<b>X</b> 交番・駐在所
<b>1 2</b> コースの注目スポット	<b>✿</b> 桜のみどころ	<b>⊕</b> 病院
<b>—●—</b> ウォーキングコース	<b>🍁</b> 紅葉のみどころ	<b>⊗</b> 学校
<b>♿</b> 一般的なトイレ	<b>🏞️</b> 健康遊具のある公園	<b>📮</b> 郵便局
<b>♿</b> 一般的なトイレ +身障者・だれでもトイレ		

※AED(自動体外式除細動器)は、ほかにも消防署・交番、公共施設などにも設置されています。

## 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。

水分補給は、ウォーキング前、ウォーキング中、ウォーキング後にこまめに、かつ喉の渇きを感じる前に行うことが大切です。





## ウォーキングのメリット



ウォーキングを続けることによって、肥満や糖尿病といった生活習慣病の予防だけでなく、老化防止やストレス低減など、さまざまな恩恵が受けられます。

老化の防止

生活習慣病の  
予防

心肺機能の  
向上

骨粗しょう症の  
予防

肩こり・ストレス  
解消

肥満の防止

## ウォーキングの心がけ



ウォーキングは手軽なスポーツですが、頑張り過ぎると、体調を崩してしまうことになりかねません。無理をせず楽しく続けましょう。

自分のペースで  
歩く

疲れたら休む

調子が悪ければ  
中止する

## ウォーキングの流れ



ウォーキングの前後には、ウォーミングアップ（準備運動）とクーリングダウン（整理運動）を行います。また、こまめな水分補給も大切です。

### ウォーミングアップ

- 準備運動で筋肉・心臓への急な負担を軽減する
- 30分前くらいにコップ1杯の水分をとる

### ウォーキング

- 無理をしない運動量を心がける
- 水分補給はのどが渇く前（15分～20分おき）に、ひと口～200ml程度

### クーリングダウン

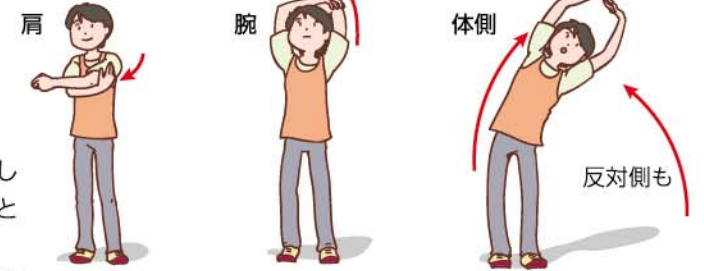
- 整理運動で筋肉の疲れを除去する
- コップ1杯～体重減少分程度の水分を、ゆっくりと数回に分けて補給する

## 準備運動と整理運動



準備運動では、筋肉や関節を徐々にほぐして、体をあたためます。整理運動では、緊張した筋肉をゆっくりと伸ばします。

### ストレッチ



- ・ 矢印の部分を意識しながら、ゆっくりと伸ばす。
- ・ 痛みを感じる前に伸ばすのを止めて、20秒～30秒間姿勢を維持。
- ・ 呼吸は自然に。

ふくらはぎ

ももの裏

ももの前



### 曲げ伸ばし・回旋運動



- ・ 緩やかに大きく動いて、関節と体をほぐす。

事故防止や疲労回復のために、時間をかけて準備運動・整理運動をしましょう。10分から15分程度が目安です。



## ウォーキングのフォーム



まっすぐな立ち姿勢を意識しながら歩くと、より効果的なウォーキングになります。  
姿勢が悪いとウォーキングの効果も下がってしまいます。癖のない正しいフォームを身につけましょう。

### 呼吸

足の動きに合わせて、自然に。

### あご

軽く引いて、視線は10m~15m前方へ。

### 腹部・腰

足だけでなく、腰から歩きます。  
おなかをひきしめて、腰を後ろから前へ押し出すイメージで。



### 肩・腕・背中

肩の力を抜き、腕は軽く曲げて。  
腕を引くときに、背中を意識して引きましょう。  
腕を振り出す時は、力を入れず自由に。

### 背筋

まっすぐな姿勢を意識しましょう。

### 足

かかとから着地します。  
しっかり足の裏を地面につけ、つまさきで地面を蹴り出します。

## 靴の選び方



紐で調節できるもの

クッション性が高いもの

中で指が動かせる程度のゆとりがある



適度な厚さと弾力性があるもの

## 1 歴史を感じるまちあるき

歩く距離 4.4km  
(約6,300歩)  
歩く時間 1時間5分  
消費カロリー 195kcal



S	1	2	3	4	5	6	G
福生駅	旧ヤマジユウ田村家住宅	神明社	福生加美上水公園	福生柳山公園	清岩院	福生市役所	福生駅
9分 0.6km	6分 0.4km	9分 0.6km	10分 0.7km	18分 1.2km	6分 0.4km	7分 0.5km	



## 2

### 水辺散策コース

歩く距離 4.9km  
(約7,000歩)

歩く時間 1時間12分

消費カロリー 216kcal

#### ほたる公園



ホテルを保護する施設として昭和48年に創設された公園で、毎年6月にはほたるまつりが開催されています。

#### 縮屋の滝



福生の第7小学校の裏にある小さな滝で、滝の近くにあった屋敷の屋号が「縮屋」と呼ばれたことに由来します。

#### 清岩院の湧水



水質、水量、その由来、景観などに優れた湧水である、「東京の名湧水」に選ばれ、福生10景のひとつでもあります。

#### S 福祉センター

6分 0.4km

#### 1 ほたる公園

6分 0.4km

#### 2 縮屋の滝

10分 0.7km

#### 3 清岩院の湧水

18分 1.2km

#### 4 多摩川中央公園

15分 1.0km

#### 5 明神下公園

7分 0.5km

#### 6 せせらぎ遊歩道公園

10分 0.7km

#### G 福祉センター

## 3

### 熊川分水巡りコース

歩く距離 3.9km  
(約5,600歩)

歩く時間 59分

消費カロリー 177kcal

#### 地頭井戸



市登録文化財。江戸時代の旗本(地頭)の長塩氏が水不足に悩む領民の為に井戸を掘り与えたとの伝承を持つ。

#### 千手院



枝垂れ桜の山門をくぐると本堂があり、夷春楓伯禅師坐像と達磨大師坐像は市の有形文化財に指定されている。お立ち寄りの際は、御参りしてみたいかでしょうか。

#### 共光稲荷



1906年に創建された社は、拝島駅周辺住民の信仰を集め、先人達により修復が施されながら現在に至る。

#### S 拝島駅

3分

0.2km

#### 1 共光稲荷

12分

0.8km

#### 2 福生第二小学校

3分

0.2km

#### 3 熊川神社

6分

0.4km

#### 4 福生南公園

10分

0.7km

#### 5 千手院

16分

1.0km

#### 6 地頭井戸

9分

0.6km

#### G 熊川駅



## 4

## 文化と森のウォーク



## 原ヶ谷戸どんぐり公園



木々が多く緑に囲まれた公園で、園内にはサクラやモミジが植えられています。木々の四季折々の変化をお楽しみください。

歩く距離 5.5km  
(約7,900歩)

歩く時間 1時間20分

消費カロリー 240kcal

## 日光橋公園



玉川上水沿いに位置する自然公園。大型遊具や自然の散歩道など家族連れでも楽しめます。

## 防災食育センター



普段は学校給食センターとして機能し、災害時には避難所や炊き出し機能を備えた施設であり、市内の防災、配給機能を備えている。



## R16 アメリカな街並

歩く距離 4.6km  
(約6,600歩)

歩く時間 1時間7分

消費カロリー 201kcal

瑞穂町  
石畑



福生アメリカンハウス

かつて在日米軍の軍人が使用していたハウスをコミュニティ施設として使用。50年代の内装やギャラリー等が土日祝11時から17時まで無料で見学できます。



横田基地第5ゲート

16号沿いにある横田基地ゲートの1つ。初秋に行われる友好祭は多くの人でにぎわいます。



日光橋のレンガ橋

明治24年に建設された現存するレンガ製のアーチ橋の中では日本最古とされている。橋の下側を覗くと当時のレンガが確認できる。



あきる野市



1:12,000

⑤	①	②	③	④	⑤	⑥	G
拝島駅	日光橋のレンガ橋	横田基地第5ゲート	福生アメリカンハウス	フレンドシップパーク	保健センター	武蔵野台南公園	福生駅
4分 0.3km	19分 1.3km	7分 0.5km	4分 0.3km	15分 1.0km	9分 0.6km	9分 0.6km	



## 健康遊具を活用しよう!



福生市では14箇所の公園に39基の健康遊具(介護予防遊具)を設置しています(平成29年9月時点)。子どもから高齢者まで、楽しみながら気軽に体力づくりをすることができます。ウォーキングの合間にぜひ活用し、健康づくりにお役立てください。

### 健康遊具紹介

#### グルグル肩回旋 (写真左)

肩の柔軟運動がおこなえる器具です。円盤についている3か所のハンドルのうち、自分の高さにあったものを握りゆっくりまわしてください。



設置公園：明神下公園

#### のびのびサークル (写真右)

腕の上げ下げ、足の回転、体のひねり運動の3種類がそろった器具で、この1台で体全体を動かすことができます。

### 健康遊具設置公園

公園名	所在地	道具の種類
武蔵野台東公園	武蔵野台1-14	脚上げベンチ 懸垂リング 腹筋ベンチ
牛一公園	牛浜59-2	脚上げベンチ 斜め懸垂 腹筋ベンチ 背伸ばしベンチ
わかたけ公園	熊川188-5	脚上げベンチ 腹筋ベンチ
福栄ミレニアムパーク	熊川1143-1	背伸ばしベンチ 腹筋ベンチ
福生柳山公園	北田園2-8-2	背伸ばしベンチ 腹筋ベンチ ステップ ウォールラダー バランスビーム
福生南公園	南田園1-1	懸垂平行棒 ローリングステップ 背伸ばしベンチ 腹筋ベンチ アームトレーナー
せせらぎ遊歩道公園	熊川2355-11	腹筋ベンチ 背伸ばしベンチ
明神下公園	南田園1-12	グルグル肩回旋 のびのびサークル
福生トモダチ公園	熊川1573-1	背伸ばしベンチ 腹筋ベンチ ぶら下がり棒
福生加美上水公園	福生1763-5	背伸ばしチェア
加美平公園	加美平1-21	足首ストレッチャー ツイストボード
加美平西公園	加美平3-26	腹筋ベンチ ぶら下がり棒
加美平北公園	加美平2-12	ストレッチフープ クルクルサイクル
桜公園	南田園3-15-1	よりどりジムぶらぼー ツイストツール

～一緒に活動しませんか?～

## 健康づくり推進員募集中!

### 健康づくり推進員とは?

健康づくりプラン「健康ふっさ21」に基づき、市民の健康づくり事業を楽しく一緒に進めていく活動を行うボランティアです。「心も身体も笑顔で元気 みんなで築く健康のまち福生」を目指し、その中心となるのが健康づくり推進員です。



健康ウォーキング



小地域への出前講座

福生全市民が心身ともに健康に過ごすために、行政だけでなく各関係団体や地域、市民一人ひとりと協働で健康づくりに取り組み、市民一人ひとりの健康に対する意識を高め、健康づくりに励むことを目的としています。

### 活動の一例

- 小地域への出前講座
- 地域でのラジオ体操
- レシピ集の作成
- 講演会の開催
- 健康ウォーキング
- イベント会場での挨拶運動等



レシピ集の作成

推進員募集中! みんなで一緒に活動しましょう!!  
少しでも興味のある方は、保健センターまでご連絡ください。

福生市保健センター：042-552-0061

## ウォーキングを続けるために

健康の維持・向上のためには、ウォーキングを続けることが重要です。ウォーキングを継続させるには、目標を立てたり記録をつけるなど、モチベーションをアップさせる活動が効果的です。

### 長続きするための5つのアクション

目標を立てる

記録をつける

気になるコースから歩く

仲間と一緒に歩く

イベントに参加する