

# 健康ウォーキングマップ 活用法

ウォーキングは、「手軽にできる運動」です。その他にも、「景色を楽しむ」「地場野菜を知る」など、歩き方いろいろ。マップに感想などを書き込んで「マイマップを作る」のもいいですね。

## メリットいっぱい「ウォーキングの効果」

### 生活習慣病予防

血糖値や血圧を下げ、善玉コレステロールを増やし高脂血症、動脈硬化を予防する効果があります。

### 心肺・血管強化

酸素摂取量が増え、心臓や肺の機能が向上します。血管が強化され、心臓血管病の予防に効果があります。

### メタボリックシンドローム予防

肥満の解消や血糖・血圧・悪玉コレステロール等を下げ、メタボリックシンドロームを予防する効果があります。

## 糖尿病にならないために

### 糖尿病とは？

食事をとると糖分が吸収され血糖値は上昇しますが、血糖値を下げる働きของインスリンが分泌されることにより、血糖値は下がります。糖尿病は、このインスリンが不足したり働きが鈍くなったりするために、慢性的に血液中のブドウ糖の濃度が高い状態が続く病気です。高血糖状態が続くと血管を傷つけ、さまざまな合併症が出ます。特に腎臓・眼・神経に集中して現れ、日常生活に大きな影響を及ぼす恐れがあります。

### 予防のために！

糖尿病は運動・食事療法が基本になります。糖尿病にならないために今一度自分の生活習慣を見直しましょう！

⇒栄養バランスのとれた食事を規則正しくとる、ストレスを解消する、適度な運動を継続する、禁煙する、食べ過ぎ飲み過ぎには注意する等

### ベジファースト

#### ベジファーストって？

「**食事の時に野菜から食べ始めること**」をいいます。野菜から食べることによって、食物繊維の効果で血糖値の急上昇を抑えることができます。

### 健診を受けましょう

糖尿病に限ったことではありませんが、早期発見が大事になります。糖尿病は自覚症状に気づきにくいいため、定期的に健診を受けることが大切です。

このマップに関するお問い合わせ

国立市保健センター

☎042-572-6111

## ウォーキングポイント

### まちと人をつなぐ階段

線路寄りの道に新しい階段が設けられ、国立市と国分寺市を結んでいます。このハケを上る石段に続き、線路際の階段を上げれば、眼下に中央線の線路が広がります。



### 二つの白明坂

国分寺崖線に沿って、国分寺市内藤に一つ、府中市との境にも二つ目の白明坂があります。新田義貞が倒幕の兵を挙げた元弘三年（1333）、分倍河原の鎌倉幕府軍の本陣への夜討ちのためこの地で休息、鶏の鳴き声に夜が明けたのを知り、時を失した故事にちなんで名付けられた坂です。



この日の戦に破れた新田軍は、翌日再び分倍河原を攻め、鎌倉幕府は滅亡への途を進むことになりました。少し離れた二つの坂、どちらが正しいかは別として、この辺りを坂東武士が駆け抜けた歴史に思いを馳せるのも一興でしょう。



### たまらん坂

国立に大学町がつくられる際、国分寺駅からの資材運搬と通学路として造られた、国分寺崖線を通る坂です。当時、中央線の電化は国分寺駅まで、国立駅は出来たものの電化されずに鉄道の便数が少なく、商大生は国分寺駅から大学までこの坂を歩いたそうです。この名の由来は、長い急坂と悪路に、学生達やリヤカー、荷車を曳く人がこんな坂“たまらん”と言ったからとか。当て字で多摩蘭坂とも書きます。平成21年に病没した忌野清志郎がこの付近に下宿したことがあり、清志郎が作った曲「多摩蘭坂」で知られるようになりました。



### 應善寺の三重塔

旭通りの応善寺は、もとは築地にあり、関東大震災により国立に移転しました。コンクリート製の本堂の屋上に、立派な木造銅板葺きの三重塔と鐘楼が建っています。昭和55年建立で、蒼く緑青が吹いた屋根と、洗い出しの木部に古さのにじむ本格的な三重塔です。正面からはあまりよく見えませんが、北側の通りからは全景が見られます。



### ボンコえんとハケの坂

国立と国分寺の坂を行ったり来たりすると、児童公園（通称「ボンコえん」）が市境にあります。ハケの斜面を上手に活かした公園です。国分寺市にさしかかる坂には、ベンチがさりげなく置かれており、ひと息入れる人への心配りがうかがえます。



## ちよととひと息

### ☆ 供養塔

たまらん坂そばの道端に、供養塔が建っています。出羽三山の名と坂東・秩父・西国・四国の札所霊場の名、および供養塔の三文字が刻まれ、道に面しているのではなく、北東に向かって建っています。霊場めぐりの途上、亡くなった方の供養塔とのことです。



### ☆ 国立を愛した作家・山口瞳

この地域に在住していた作家の山口瞳さんは、数々の名作や国立をテーマとした随筆などを世に送り出しました。「洋酒天国」の洒脱な文章と軽妙な挿絵にウヰスキーへの目を開かれた人も多かったはず。「江分利満氏の優雅な生活」で直木賞作家となり、雑誌連載コラム「男性自身」には、国立のことがたくさん紹介されています。谷保天満宮梅林にある文学碑には、谷保天満宮の獅子舞を綴った「男性自身」の一文が刻まれています。



このコースでは、くにたちのこのあたりを歩きます。



**コース概略** JR国立駅南口を起点に、国分寺崖線（ハケ）を登り、国分寺から府中に向かって東の市境をたどるコースです。

**みどころ**

- ・国分寺崖線の高台から市内を眺める
- ・丹沢の山々から遠く富士山も望める
- ・鎌倉倒幕の歴史をしのぶ二つの白明坂
- ・商大生（現一橋大学生）も歩いた“たまらん坂”（多摩蘭坂）は、ミュージシャン忌野清志郎も歌にしました

**距離** 約4.2Km

**作成** ウォーキングマップづくりの会

**発行・編集** 国立市健康増進課保健センター

※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」



ちよつと実行、ずっと健康。

平成19年5月 初版発行  
平成20年5月 第2版発行  
平成22年5月 第3版発行  
平成25年5月 第4版発行  
平成29年3月 彩色版発行  
令和3年3月 彩色2版発行

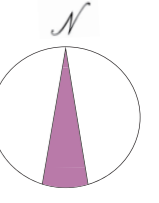
# 6 東の市境散歩



## No.6 東の市境散歩

距離：約4.2km 時間：約1時間  
 歩数：約6000歩 消費kcal：約180kcal

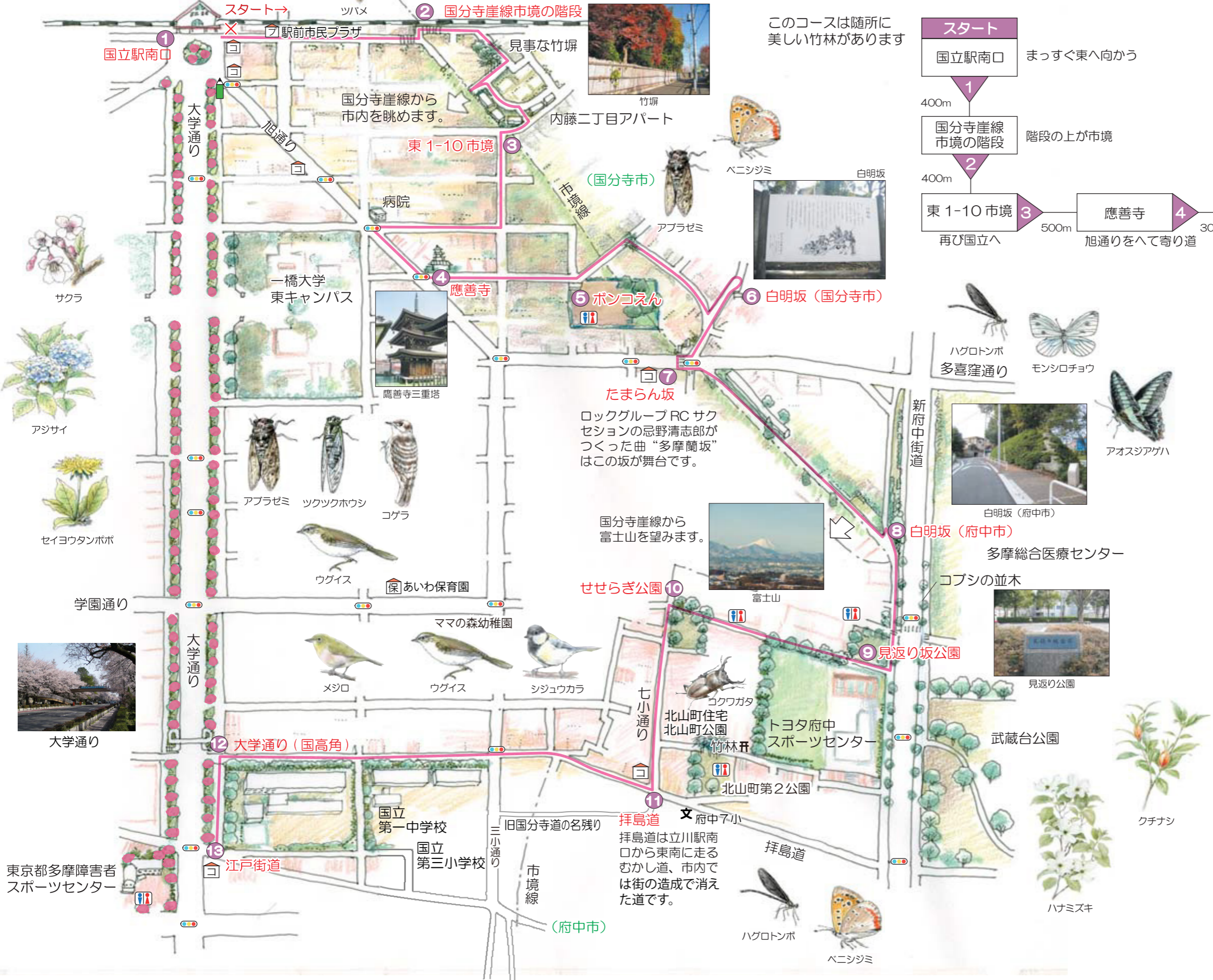
※1歩=70cm、時速4km/h、ウォーキング10分=30kcalで算出。  
 (60kg男性の場合)



- 1 スタート 国立駅南口 まっすぐ東へ向かう
- 2 国分寺崖線市境の階段 階段の上が市境
- 3 東1-10市境 再び国立へ
- 4 應善寺 旭通りをへて寄り道
- 5 ボンコえん 国分寺市境へ
- 6 白明坂 (国分寺市) 鎌倉道の一つ
- 7 たまらん坂 市境のハケ越えの道
- 8 白明坂 (府中市) もう一つのしらみ坂
- 9 見返り坂公園 新府中街道を右折
- 10 せせらぎ公園 府中の7小通り
- 11 拝島道 府中7小通りと拝島道交叉
- 12 大学通り 国高の角
- 13 ゴール 江戸街道 大学通りを江戸街道交差がゴール

このコースは随所に  
 美しい竹林があります

三角駅舎は駅前に復元され  
 まち案内所として利用されています。



凡例	●●● 信号	✕ 交番
	🚰 お手洗い	🏠 コンビニ
	🚦 みちのサイン塔	🏫 保育園