

# 立川市

## 健康づくり ウォーキングマップ

### Aコース



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



立川市公式キャラクター  
「くるりん」

ちょっと実行、ずっと健康。

### 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)

### 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<sup>(※1)</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、男女とも 5 割前後にとどまっています。<sup>(※2)</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。

- ※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〉

### 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歩、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。



発行年月：平成 28 年 12 月  
編集・発行：立川市福祉保健部健康推進課  
立川市高松町 3-22-9 電話 042-527-3272

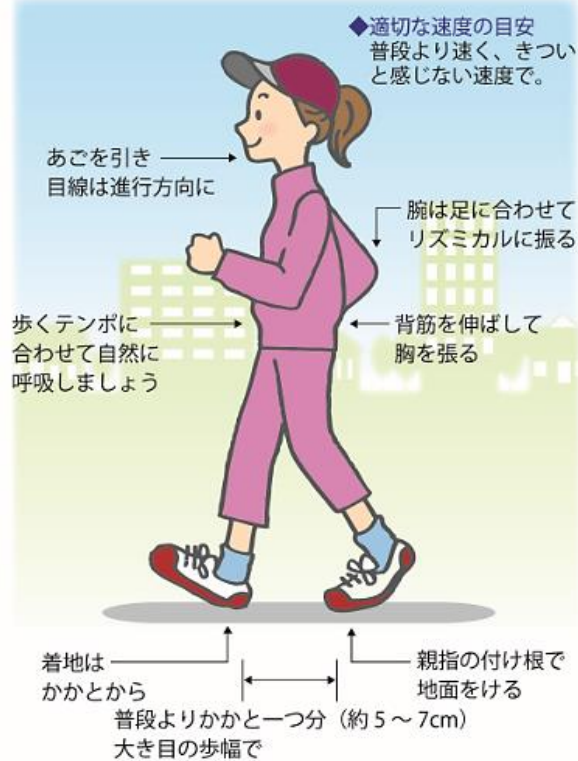
都内区市町村のウォーキングコースを紹介する特設サイト  

**TOKYO WALKING MAP**  
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/walkmap/>  
 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課



### 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!



### 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。

### 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 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

### 靴の履き方

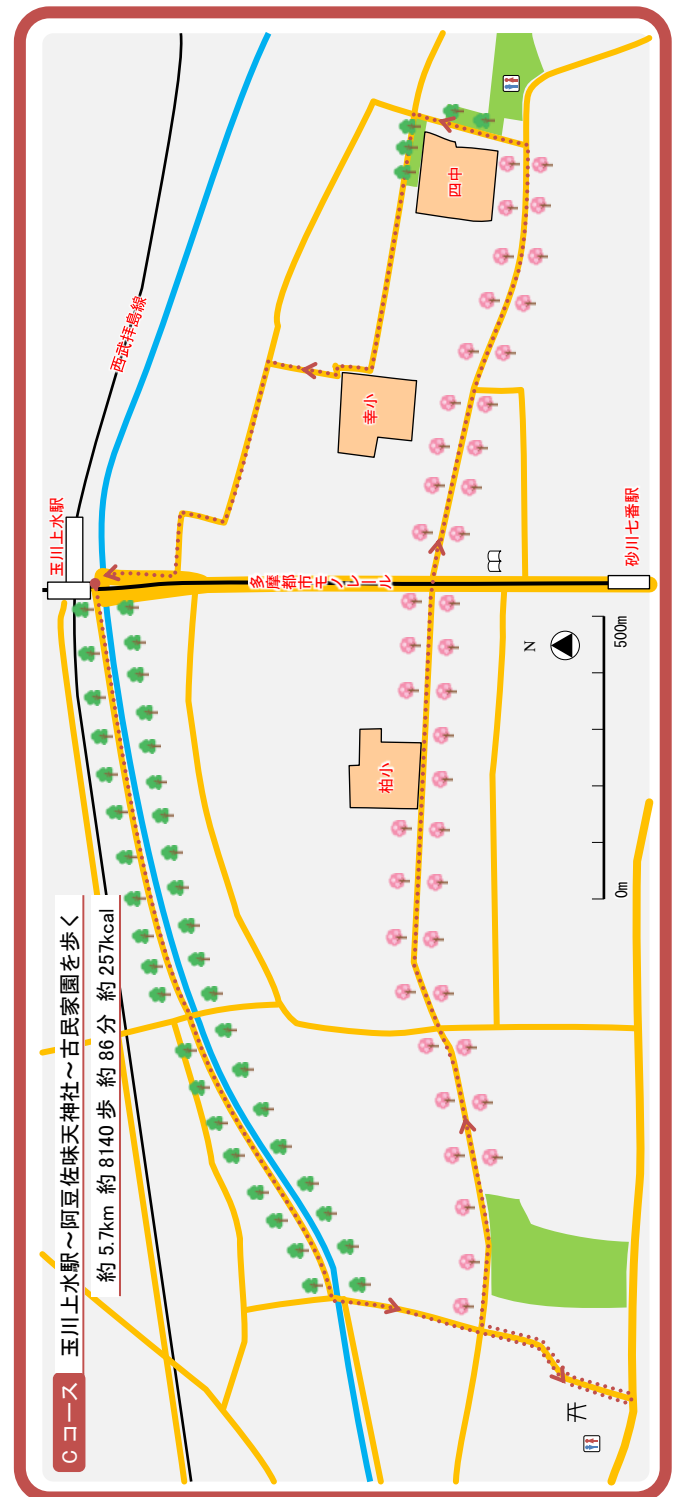
- ①靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくりましょう。
- ②かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと収めたら、足首のひもを締めます。
- ③体重をつま先へと移動し、かかとを上げた体勢で、靴ひもでしっかり固定します。

### 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。

水分や塩分を、十分に補給しましょう。

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。





## コースのポイント紹介

### ①日野の渡し碑、③日野渡船場跡

日野の渡しは、現在の立飛橋付近で柴崎（立川市）と日野を結んでいました。その渡しを記念する碑が、旧甲州街道（新奥多摩街道）沿いにある下水処理場の南西角に立っています。

### ②多摩川サイクリングロード

平成 20（2008）年に東京都側（左岸）の羽田から羽村までの53kmについて、「たまりバー50キロ」としてウォーキング、ランニング、散歩などが楽しめるよう整備されました。ここから見る景色も四季折々、私たちを楽しませてくれます。

### ④⑥根川緑道（立川市詩歌の道）

春は桜、夏は水辺と年間を通じて季節の変化を楽しめます。緑道沿いには、立川にゆかりのある文学者・若山牧水とその妻貴志子、子どもの旅人などの詩歌・歌碑・句碑が建立され、文化の香りを感じながら散歩できる道になっています。

### ⑤普濟寺

山号は玄武山、臨済宗建長寺派で有名な古刹です。中世に武蔵七党と呼ばれた武士団の中の西党の一族、立川氏が文和 2（1353）年に菩薩寺として創建したとされています。寺内には国宝「六面石幢」があります。

## コース概要

距離	歩数
約 4.5km	約 6360 歩
所要時間	消費カロリー
約 67 分	約 200kcal

- ・歩数は、1歩=70cmで算出しています。
- ・所要時間は、時速4km/時で算出しています。
- ・消費カロリーは、ウォーキング 10分=30kcalで算出しています。

このマップの作成にあたっては、立川市健康づくり推進員（健康ささえ隊）の皆様にご協力をいただきました。



## Aコース 柴崎体育館～水辺、普濟寺を歩く

### 凡例

- トイレ
- 樹木
- 花
- 緑地

中央線



残堀川沿い2



冬の富士山



④根川緑道



残堀川沿い



③日野渡船場跡



⑥根川緑道2



たっぴ立日橋



①日野の渡し碑



②多摩川サイクリングロード



柴崎市民体育館



⑤普濟寺

