

Cコース 玉川上水駅～阿豆佐味天神社～古民家園を歩く



コースのポイント紹介

①玉川上水

全長 43 kmに及ぶ上水は、承応3 (1654) 年に完成し、平成 15(2013)年 8月 27 日に国指定史跡に指定されています。完成後間もなく砂川分水など 4本が引かれ、新田開発や村の生活発展に貢献。江戸の繁栄を支え続けてきました。

②阿豆佐味天神社

寛永 6 (1629) 年に砂川新田の鎮守として建てられました。市指定有形文化財本殿は元文 3 (1738) 年頃の建築で市内最古の木造建築物です。境内には蚕影神社をはじめ、多くの神社が合祀されています。安産の守り神を祀った水天宮は、週末は赤ちゃん連れの家族でにぎわいます。

③平成新道

平成新道のこの辺りでは、はなみずきが街路樹として植えてあります。春にはきれいな花を、秋には紅葉を楽しむことができます。

④古民家園

江戸時代 (嘉永 5年) に建てられた砂川の有力農家のすまいを移築・復元。家屋は平成元年に立川市の有形文化財に指定されている。園内に移築復元された市指定文化財の「小林家住宅」と「須崎家内蔵」などが見学できます。小林家住宅では、江戸時代末期に建てられた茅葺の民家です。イロリには毎日火が炊かれ、昔の道具や農具を展示しているほか、ひな人形などの季節にちなんだ展示も行っています。須崎家内蔵は、江戸時代末期から明治時代初期頃に建てられた類例の少ない 3階建の内蔵です。内部の梁や壁にはけやきがふだんに使われ、豪壮な意匠をとどめています。市民の皆さんに郷土への愛着を深めていただくために、立川の歴史や文化、自然風土に関する資料を収集、保管、展示する施設として昭和 60年 12月 1日に開館しました。

コース概要

距離	歩数
約 5.7km	約 8140 歩
時間	消費カロリー
約 86 分	約 257kcal

- ・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。

立川市

健康づくり ウォーキングマップ

C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※1 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。※2
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策、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。



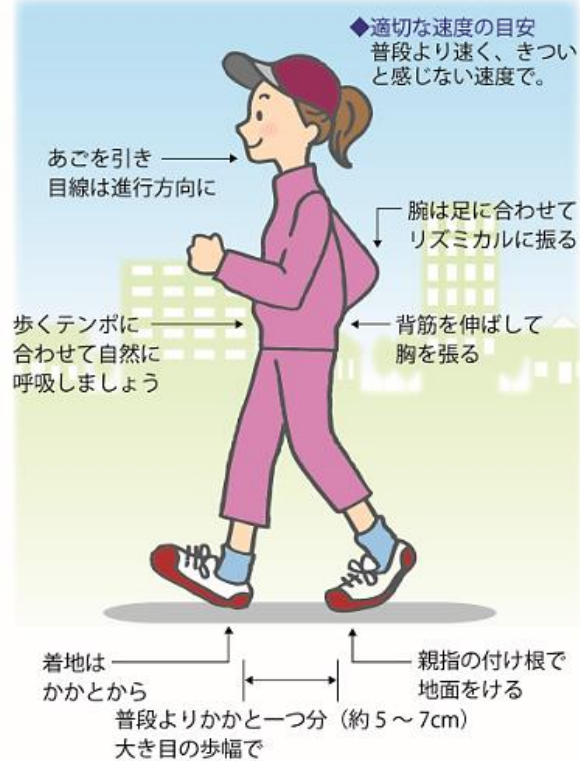
発行年月：平成 28 年 12 月
編集・発行：立川市福祉保健部健康推進課
立川市高松町 3-22-9 電話 042-527-3272

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
トキョウォーキングマップ
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!



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。



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す。
- 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。

