

日野市

四季編

ウォーキングマップ

HINO City Walking Map

⑦ 日野の原風景コース

～農の風景との出会いに四季の移ろいを感じる～



⑧ さくらコース

～贅沢な桜並木のはしごコース～



⑨ 緑と黄葉のいちようコース

～いちよう並木満喫コース～



⑩ 水と緑の公園コース

～水都日野の清流と緑を巡る～



ちょっと実行、ずっと健康。

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



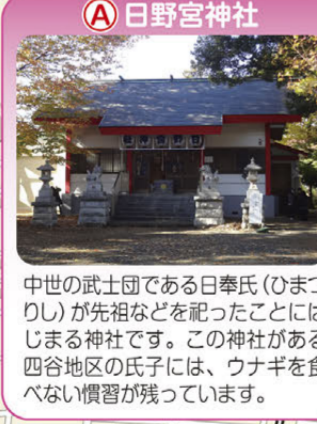
⑦ 日野の原風景コース

～農の風景との出会いに四季の移ろいを感じる～

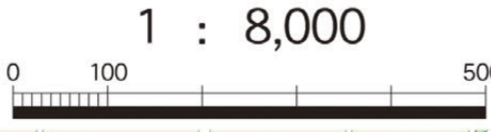


季節：春 夏 秋 冬
 所要時間：約1時間30分
 距離：約6.0km
 消費カロリー：約270kcal
 歩数：約8,570歩
 消費カロリー：約270kcal
 難易度：★★☆

ウォーキングコース
 日野駅 約8分 約0.5km
 葉王寺 約25分 約1.7km
 えそう森公園 約15分 約1.0km
 セツ塚公園 約15分 約1.0km
 東光寺グラウンド 約15分 約1.0km
 日野用水下堰 約12分 約0.8km
 日野駅 約15分 約1.0km



日野の原風景を思い起こしながら歩こう！



- コース
- コース上の信号
- 桜のみどころ
- 水遊び
- 湧水
- 誰でもトイレ(民間)
- 誰でもトイレ(公共)
- トイレ
- 健康遊具
- ベンチ
- 水飲み場
- コンビニ
- スーパー
- ガソリンスタンド
- 喫茶店
- 坂道
- 階段
- 踏切
- 郵便局
- バス停
- AEDのある施設
- 消防署(出張所)
- 学校
- 病院
- 寺院
- 神社
- 交番
- 消防署(出張所)
- 学校
- 病院
- 寺院
- 神社

※地区センターのトイレは施設開館時のみ利用可能です。
 ※AED(自動体外式除細動器)は、消防署・交番・学校や市の関連施設などにも設置されています。

【この地図の作成に当たっては、国土院院長の承認を得て、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843号) (株)中央ジオマテックス

⑧ さくらコース

～贅沢な桜並木のはしごコース～

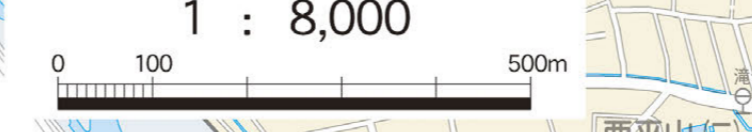


季節：春
 所要時間：約1時間45分
 距離：約7.0km
 消費カロリー：約315kcal
 歩数：約10,000歩
 消費カロリー：約315kcal
 難易度：★★☆

ウォーキングコース
 豊田駅 約11分 約0.7km
 多摩平第一公園 約3分 約0.2km
 市立病院 約22分 約1.5km
 日野第四中学校 約9分 約0.8km
 旭が丘中央公園 約15分 約1.0km
 旭が丘南公園 約30分 約2.0km
 滝合橋 約15分 約1.0km
 平山城址公園駅



市内の桜を満喫しよう！



⑨ 緑と黄葉のいちようコース

～いちよう並木満喫コース～



季節：春秋
所要時間：約1時間25分
距離：約5.6km
消費カロリー：約255kcal
歩数：約8,000歩
難易度：★★☆

ウォーキングコース

日野駅 約15分 市の森ふれあいホール 約10分
中央公民館 約25分 日野中央公園 約16分
イオンモール多摩平の森 約40分 豊田駅 約9.9km



約5.6km 位置図



⑩ 水と緑の公園コース

～水都日野の清流と緑を巡る～



ファミリーにおすすめ

季節：春夏
所要時間：約1時間5分
距離：約4.1km
消費カロリー：約195kcal
歩数：約5,860歩
難易度：★★☆

ウォーキングコース

豊田駅 約15分 黒川清流公園 約12分
神明野鳥の森公園 約12分 日野中央公園 約20分
矢の山公園 約6分 日野駅 約0.4km



約4.1km 位置図



いちよう並木を
優雅に歩こう!



休憩でら公園や
清流で遊ぶのも
おすすめ!



① とんがらし地蔵尊
昔は困伊裏の煙で目を病む人が多く、お地蔵さまに唐辛子を供えて願掛けすると、眼の病気を治してくれるという信仰よりの名で呼ばれています。

② 桑ハウス
(旧農林省蚕糸試験場日野園 第一蚕室)
かつて盛んだった蚕業を象徴する建物として日野市で最初の国登録有形文化財に登録されています。

③ 乳いちようの木
大枝の途中から「乳根(ちちね)」という気根が垂れ下がる「乳いちよう」です。

④ 二色いちようの木
中央公民館前にはシンボルツリーの大きな銀杏です。毎年、少し時期をずらして紅葉し、黄色と緑色が鮮やかに秋の空に映えます。この時期にしか出会えない「アート」を楽しんでください。

⑤ けんころ地蔵尊
正式名称は健康長寿地蔵尊。「健康に長生きし、迷惑を掛けなくていい人生を送りたい」とそんな願いを込めて日野市の人たちが寄進するお地蔵さまです。

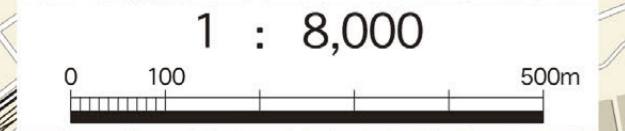
⑥ いちよう並木
市役所通りや日野バイパスをはじめとしたいちよう並木は11月中旬より見事な黄色を楽しめます。

① カワセミハウス
日野市の環境の情報拠点です。休憩時には是非お立ち寄りください。

② 黒川清流公園
湧き水と雑木林の斜面地を利用した公園で、夏になると水遊びやザリガニ捕りで子供達が溢れる人気の公園です。秋にはどんぐり拾いも楽しめます。

③ 日野中央公園
雑木林の中の遊歩道を歩くと、四季の草花が楽しめる。芝生の原っぱや古い茅葺きの家があります。イベントなどに利用される屋外ステージと広場が特徴的です。

A ウグイス
春先に鶯(うぐいす)を見かけるポイントです。うぐいすの美しい鳴き声に癒されます。



コース	誰でもトイレ(公共)	コンビニ	警察署	寺院
道標	誰でもトイレ(民間)	スーパー	交番	神社
コース上の信号	トイレ	ガソリンスタンド	消防署(出張所)	郵便局
いちようのみどころ	健康遊具	喫茶店	学校	バス停
水遊び	ベンチ	坂道	病院	AEDのある施設
湧水	水飲み場	階段	ウグイスポイント	

※地区センターのトイレは施設開館時のみ利用可能です。
※AED(自動体外式除細動器)は、消防署・交番・学校や市の関連施設などにも設置されています。

ウォーキングの流れ

ウォーキングの前後には、ストレッチによる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。

ウォーキングのフォーム

姿勢が悪いと運動の効果が上がりません。癖のない正しい姿勢を身につけ、効果的なウォーキングを！

肩の力を抜く

腕を軽く曲げ
しっかり振る

背筋はまっすぐ
伸ばす

足はかかとから着地
つま先で地面を
しっかり蹴り出す



呼吸は足の動きに
合わせて自然に

あごを引き目線は
10～15m前方へ

お腹を引き締め、
腰を後ろから前へ
押し出す感覚で

歩幅はいつもより
広めに

ウォーミングアップとクーリングダウン

ウォーミングアップは、筋肉や関節を徐々にほぐします。クーリングダウンは、筋肉をゆっくりと伸ばします。

