



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



FC町田ゼルビアマスコット
ゼルビー

町田市 ウォーキングマップ



健康づくりを楽しんで

いいこと
ふくらむ
まちだ



発行：2019年11月
刊行物番号：19-40
発行者：町田市保健所健康推進課
所在地：〒194-8520 東京都町田市森野2-2-22 7F
電話番号：042-724-4236
一部写真提供：町田市観光コンベンション協会
制作：株式会社中央ジオマチックス

この冊子は、20,000部作成し、1部あたりの単価は300円です。
(職員人件費を含みます。300円のうち、市負担は8円で292円
を東京都補助金で賄っています。)

町田市

はじめに

町田市では、歩きながら気軽に健康づくりができるように、市内のおすすめ散歩コースをご紹介します「町田市ウォーキングマップ」を作成しました。

観光スポットや公園、歴史的・文化的スポット等、様々な見どころを散歩する中で、町田市の魅力が再発見できる冊子となっています。

楽しみながら歩くことで、気持ちがすっきりし、こころの健康づくりにも繋がります。町田市全域にわたってコースを設定していますので、まずはお近くのコースから歩いてみませんか。

目次

コースページの見方	P1
コースインデックス	P2
コース1 南町田・鶴間周辺／誕生、南町田グランベリーパーク	P4
コース2 つくし野周辺／住宅地に映える緑を訪ねて	P6
コース3 南成瀬・成瀬周辺／恩田川遊歩道と成瀬の足跡	P8
コース4 原町田・中町周辺／菅原道真公の町田三天神	P10
コース5 成瀬台・東玉川学園周辺／稜線から見る成瀬台	P12
コース6 三輪町・三輪緑山周辺／古墳時代の横穴墓めぐり	P14
コース7 大蔵町・真光寺周辺／鶴川の親水歩道・尾根緑道	P16
コース8 薬師池公園／町田の名勝地・薬師池公園	P18
コース9 山崎町・野津田町周辺／古道が繋ぐ七国山と野津田公園	P20
コース10 忠生・常盤町周辺／尾根緑道の桜並木	P22
コース11 小山田桜台・上小山田町周辺／鶴見川、始まりの地へ	P24
コース12 下小山田町周辺／のどかな谷戸と小山田緑地	P26
コース13 小山町・小山ヶ丘周辺／町田街道と多摩境の眺望	P28
コース14 相原町（梅ノ木沢）／相原・七国峠の古道を辿る	P30
コース15 相原町（大地沢）／町田市最高峰・草戸山	P32
ウォーキングの魅力と効果	P34
ウォーキングの進め方	P36
ウォーキングフォーム	P37
ウォーキングの服装 & アイテム	P38
ウォーキングの靴	P39
ウォーミングアップ・クーリングダウン	P40
町田市の個人向け運動スポット	P42
ウォーキング記録表	P44
[コラム]	
毎日あと 10 分歩きましょう！	P34
ウォーキング時の熱中症対策	P36
公園情報「PARKFUL」	P43
F C 町田ゼルビア「男気コース!!」	P43

町田市ウォーキングマップ

コースではルート、スポット、注意箇所等を掲載しています。

コースページの見方

コースのある地域やスポット、テーマの紹介です。

コースの主な特徴を示しています。
※主な特徴は[自然][桜・紅葉][公園緑道][河川][文化][歴史][眺望][丘陵]の8種類です。

マップにある記号の説明です。



コースの時間、歩数、カロリー消費量は、以下の値を基準にしています。
時間…時速 4km
歩数…歩幅 70cm
カロリー消費量…10 分間 30kcal
※時間、歩数、カロリー消費量はあくまでウォーキングベースの目安です。自分の歩きやすいペースでウォーキングを楽しみましょう。

スタート・ゴール・スポット間の時間と距離、高低差を示しています。

コース途中にある 5 つのスポット（見どころ）を紹介しています。

わかりにくいと思われる分岐点等を、写真・注記でピックアップしています。

【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）、数値地図（国土基本情報）電子国土基本図（地名情報）及び基礎地図情報を使用しました。（承認番号 令元情使、第 667 号）】

市内マップでチョイス!

コースインデックス

人が集う街、潤いの川、丘陵の緑...

15のコースで「まちだ再発見」



コース 1

南町田・鶴間周辺
誕生、南町田グランベリーパーク…………… P4

コース 2

つくし野周辺
住宅地に映える緑を訪ねて…………… P6

コース 3

南成瀬・成瀬周辺
恩田川遊歩道と成瀬の足跡…………… P8

コース 4

原町田・中町周辺
菅原道真公の町田三天神…………… P10

コース 5

成瀬台・東玉川学園周辺
稜線から見る成瀬台…………… P12

コース 6

三輪町・三輪緑山周辺
古墳時代の横穴墓めぐり…………… P14

コース 7

大蔵町・真光寺周辺
鶴川の親水歩道・尾根緑道…………… P16

コース 8

薬師池公園
町田の名勝地・薬師池公園…………… P18

コース 9

山崎町・野津田町周辺
古道が繋ぐ七国山と野津田公園…………… P20

コース 10

忠生・常盤町周辺
尾根緑道の桜並木…………… P22

コース 11

小山田桜台・上小山田町周辺
鶴見川、始まりの地へ…………… P24

コース 12

下小山田町周辺
のどかな谷戸と小山田緑地…………… P26

コース 13

小山町・小山ヶ丘周辺
町田街道と多摩境の眺望…………… P28

コース 14

相原町(梅ノ木沢)
相原・七国峠の古道を辿る…………… P30

コース 15

相原町(大地沢)
町田市最高峰・草戸山…………… P32

コース 1 南町田・鶴間周辺

誕生、南町田グランベリーパーク

公園緑道
文化
歴史

コース Guide

令和の幕開けとともに、南町田に新しいまち「南町田グランベリーパーク」が誕生しました。官民連携の一体再開発により駅、鶴間公園、商業施設が再整備され、自然とにぎわいが融合したまちになりました。また南町田には、日本の近代水道発祥のルート「水道みち」があり、鶴間公園を通り抜けています。



ゴルフ用品店を過ぎたら右に曲がり、マンション手前を左折して公園脇の階段を下ります。



境川水管橋

4本ある水管橋は、3本が横浜市、1本が神奈川県内広域水道企業団のもので、各所に水を運んでいます。

凡例

- ウォーキングコース
- 見どころ
- スタート
- ゴール
- 注意箇所
- 給水スポット
- 健康器具
- トイレ
- 駐車場
- 交差点名
- 信号
- バス停

コース Info

距離 約5.2km
時間 約1時間18分
歩数 約7,430歩
カロリー消費量 約234kcal



境川沿いにある住宅の手前、フェンスが途切れた場所から道路に戻ります。



歩道橋を下りたら上り坂に進み、住宅地に向かいます。



鶴間熊野神社
創建年代は不詳ながら、1727年に本殿が建立された記録が残る鶴間の総鎮守です。



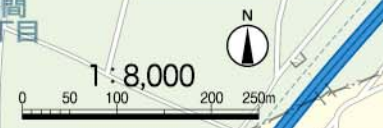
鶴間公園
公園の再整備により、天然芝の運動広場や森のあそび場、人工芝のグラウンド等が誕生しました。



グランベリーパーク(商業施設)
南町田の新たな商業施設には、映画館をはじめとする約240の店舗が軒を並べます。



水道みち
1887年、津久井郡から横浜までの約44kmに日本最初の近代水道が創設されました。



コース 2 つくし野周辺

桜・紅葉
文化
眺望

住宅地に映える緑を訪ねて

コース Guide

つくし野周辺は、1960年代半ば～1980年代にかけて計画的な住宅地の整備が行われた戸建て住宅が多い閑静なエリアです。主要道路には街路樹や広い歩道があり、落ち着いた郊外住宅地の風情が感じられます。
つくし野殿山特別緑地保全地区や桜並木等のグリーンスポットが、住宅街のアクセントとなっています。

②つくし野殿山特別緑地保全地区



住宅街に囲まれた小高い丘に残る雑木林には、さまざまな野草も咲いており、小さな湧水も残っています。

③郵便局桜通り



恩田川からつくし野二丁目間のメインストリートには、約300本のソメイヨシノが植えられています。

④つくし野杉山神社



町を見下ろす高台にある神社は、1807年に三つの神社を奉斎して再建されました。

⑤つくし野セントラルパーク



住宅街にある公園です。大きな広場の北側と南側には小山状の雑木林があり、気軽な散歩が楽しめます。

コース Info

距離 約3.8km
時間 約57分
歩数 約5,430歩
カロリー消費量 約171kcal

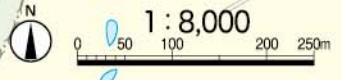


東急等の電車がずらっと並ぶ車両基地です。跨線橋からは東急田園都市線とJR横浜線の電車も見られます。



路地に入り、JR横浜線の東光寺踏切を渡ります。

凡例	
—	ウォーキングコース
①	見どころ
S	スタート
G	ゴール
⚠	注意箇所
🚰	給水スポット
🏃	健康器具
🚻	トイレ
🚗	駐車場
🚦	原町二 交差点名
🚦	信号
🚏	バス停



すすかけ台駅

コース 3 南成瀬・成瀬周辺

桜・紅葉

河川
歴史

恩田川遊歩道と成瀬の足跡

④ 成瀬弁天橋公園



西側に小さな池がある静かな公園です。公園の脇には朱い鳥居と小さな弁才天があります。

⑤ 成瀬城跡



台地先端に築城された成瀬城。詳細は不明ながら、鉄砲玉や銭貨（至道元宝）などが出土しています。

調節地と墓地の間にある階段を上り、右手の成瀬城跡（城山公園）に向かいます。

⑥ 恩田川遊歩道



桜の名所として知られる恩田川。高瀬橋～都橋の両岸に約400本のソメイヨシノが植えられています。

コース Info

距離 約4.2km
時間 約1時間3分
歩数 約6,000歩
カロリー消費量 約189kcal



コース Guide

丘陵地を開発した住宅街には、かつての田園地帯の面影はほとんど残っていませんが、成瀬城の痕跡や小さな弁才天等で成瀬の昔に思いを馳せることができます。恩田川沿いの桜並木は市内でも有数のお花見スポットであり、総合体育館はフットサルFリーグ「ベスカドーラ町田」のメインアリーナになっています。

凡例

- | | |
|-----------|------|
| ウォーキングコース | 健康器具 |
| ① 見どころ | トイレ |
| S スタート | 駐車場 |
| G ゴール | 交差点名 |
| 注意箇所 | 信号 |
| 給水スポット | バス停 |



② 総合体育館



市制施行30周年記念事業の一つとして建設されました。アリーナのほか、武道場、和洋弓場等があります。

① 堂之坂公園



四季を通じて花と緑が楽しめる庭園風の施設です。園内には水滴の音の反響を楽しむ「水琴窟」があります。



下り坂の途中、マンションと横断歩道のある角を右折します。

コース 4 原町田・中町周辺

菅原道真公の町田三天神

公園緑道
河川
歴史

コース Guide

現在の町田市中心部は、かつての本町田村になります。本町田村は1582年に分村が施行され、これにより原町田村と大谷村が誕生しました。

両村には本町田村の鎮守・菅原神社と同じ菅原道真公を主祭神とする町田天満宮と南大谷天神社が建立され、この三つの神社は「町田三天神」と呼ばれています。



拜殿左手にある境内末社「愛宕社」を回り込み、「井手の沢」の石碑側から道路に出ます。

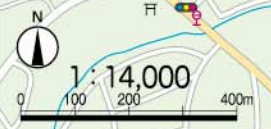
⑥ SLデゴイチ



SLデゴイチ (D51 型蒸気機関車) は30年近い現役生活を終えた後、1972年から町田市に保存されています。

コース Info

距離 約7.8km 歩数 約11,140歩
時間 約1時間57分 カロリー消費量 約351kcal



④ 菅原神社



1335年に起きた「井手の沢の戦」の古戦場に建つ本町田の鎮守です。参道は桜のトンネルです。

凡例

- ウォーキングコース
- 見どころ
- スタート
- ゴール
- 注意箇所
- 給水スポット
- 健康器具
- トイレ
- 駐車場
- 交差点名
- 信号
- バス停

③ 南大谷天神社



創建は1645年とされる南大谷の鎮守です。社殿内にある本殿は市の有形文化財です。

② 芹ヶ谷公園



水辺と豊かな緑に包まれた公園です。虹と水の広場にはシーソーのような巨大オブジェから水が滴ります。



トイレ裏の木道階段を上り、公園から小田急線の跨線橋に向かいます。

トンネルをくぐります。

① 町田天満宮



1580年頃に原町田の鎮守として建立されたと言われています。御祭神は菅原道真公です。

下り坂の手前を左折します。

町田参宮橋(歩行者専用)を渡ります。

コース 5 成瀬台・東玉川学園周辺

稜線から見る成瀬台

公園緑道
歴史
眺望

コース Guide

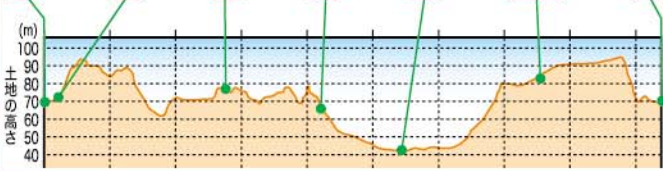
三方を丘陵地、一方を恩田川で囲むような低地部に、住宅地が広がっています。丘陵地の稜線には古道や緑道があり、緑のスカイラインが形成されています。このコースでは、稜線部を歩くときに反対側の稜線を気にかけてみましょう。これから歩く場所、ちょっと前に通ったスポットが見つかるかもしれません。

凡例

- | | |
|-----------|------|
| ウォーキングコース | 健康器具 |
| ① 見どころ | トイレ |
| S スタート | 駐車場 |
| G ゴール | 交差点名 |
| ⚠ 注意箇所 | 信号 |
| 💧 給水スポット | バス停 |

コース Info

距離 約8.6km 歩数 約12,290歩
時間 約2時間9分 カロリー消費量 約387kcal



母子観音 ①

① 母子観音



1959年に踏切事故で亡くなった歌手・黒木曜子さん母娘の追悼と踏切事故再発防止を祈念して建立されました。

② 奈良谷戸橋



成瀬尾根に架かる橋からは住宅地のほか、時季によっては丹沢の山々と富士山の頂が見られます。

③ 成瀬尾根1号緑地



町田市と横浜市の境界にある雑木林にはクヌギやコナラの木々が生い茂り、成瀬の自然が残されています。



根元から2つに分かれた木が見えたら、左手の階段を下りて成瀬尾根トンネルをくぐります。

④ 成瀬杉山神社



創建年代は不詳ですが、1668年に社殿が創建され、当時は「田中の明神」と親しまれていました。



金網に囲まれたガス整流器を回り込むように左折します。



正面やや左、住宅に挟まれた路地の坂を上ります。

⑤ かのの木山自然公園



成瀬、高ヶ坂、南大谷にまたがる緑のオアシスです。野鳥・昆虫の宝庫であり、尾根部は鎌倉古道とされています。

コース 6 三輪町・三輪緑山周辺

古墳時代の横穴墓めぐり

自然
歴史
丘陵

コース Guide

三輪・能ヶ谷地域は、隣接する川崎市の麻生地域とともに横穴墓が多い場所として知られています。横穴墓とは、崖に作られた古墳時代後期のお墓のことで、この周辺では100基以上の横穴墓が発見されています。

三輪には広域な緑地帯が残されており、近年、散策拠点となる「三輪の森ビジターセンター」が開設されました。

⑥ 三輪南遺跡群



奈良時代後半と平安時代中期の集落跡です。奈良時代の「瓦の窯」と竪穴住居の跡が保存されています。

④ 西谷戸横穴墓群



7世紀につくられたと推定され、9基の横穴墓からは圭頭大刀やガラス製玉等の副葬品が発見されました。

① 三輪白坂横穴墓群



13基の横穴墓の存在が確認されています。現在は2基の横穴墓をフェンス越しに見ることができます。

子の神橋のたもとから、鶴見川自転車歩行者道路を進みます。

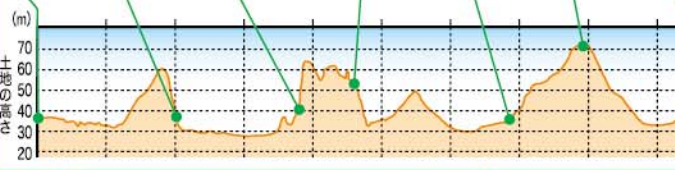
コース Info

距離 約8.8km

歩数 約12,570歩

時間 約2時間12分

カロリー消費量 約396kcal



② 三輪の森ビジターセンター



センター内には郷土資料展示室のほか情報コーナー、休憩所等があり、周辺散策の相談に応じてくれます。トイレ有。

三輪の森 ② ビジターセンター



新しい道標はビジターセンターへの方向・距離が表示されています。このT字路では左手に進みます。

③ 下三輪玉田谷戸横穴墓群



4基の横穴墓は6世紀末～7世紀に作られたと推定され、このうち2基は全国的にも珍しい「家形横穴墓」です。

下三輪玉田谷戸横穴墓群



下三輪の横穴墓群は右手約30m先の傾斜部にあります。その後、寺家方面に進みます。



凡例

ウォーキングコース	健康器具
① 見どころ	トイレ
S スタート	駐車場
G ゴール	交差点名
注意箇所	信号
給水スポット	バス停

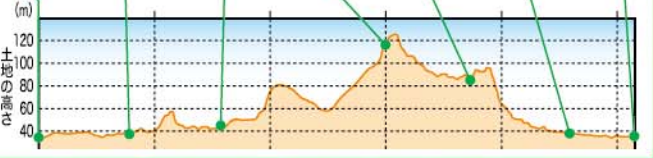
コース 7 大蔵町・真光寺周辺

鶴川の親水歩道・尾根緑道

- 公園緑道
- 河川
- 眺望

コース Info

距離 約10.6km 歩数 約15,140歩
 時間 約2時間39分 カロリー消費量 約477kcal



コース Guide

鶴川地域は、高度成長期以降、大規模な集合住宅団地が整備され、緑豊かな多摩丘陵にあるベッドタウンとして発展してきました。ベッドタウンに流れる鶴見川とその支流には、河川改修・護岸整備にあわせて遊歩道が整備されました。また、鶴川台の尾根には鎌倉古道が残っており、緑地が細長く続いています。



左手側が開けていますが、右の細い道に向かいます。

- ### 凡例
- ウォーキングコース
 - ① 見どころ
 - S スタート
 - G ゴール
 - 注意箇所
 - 給水スポット
 - 健康器具
 - トイレ
 - 駐車場
 - 交差点名
 - 信号
 - バス停



コース 8 薬師池公園

桜・紅葉

公園緑道

歴史

町田の名勝地・薬師池公園

コース Guide

町田市を代表する「薬師池公園」は、「新東京百景」「東京都指定名勝」「日本の歴史公園100選」に選定された日本庭園風の公園です。

2020年春には、西園に農産物直売所やカフェ・レストラン等の施設が並ぶ「ウェルカムゲート」がオープンします。

七国山緑地

七国山ファーマーズセンター

民権の森公園 野津田神社

2 野津田薬師堂



御本尊・薬師如来像は市内最古の木造仏です。御堂は1883年に再建された総檜造りです。



本堂右手、鳥居のある階段を上って薬師池公園西園に向かいます。



アパートの手前、細い水路と西園の雑木林に挟まれた散策路に入ります。

3 薬師池公園西園



薬師池公園の西園エリアには、雑木林や広場を繋ぐ散策路が整備されています。

4 なかよし散歩道



雨水幹線の上に作られた緑道は、国土交通省の「手づくり故郷賞(平成19年度)」に選ばれました。

坂を上り、「町田えびね苑」を右手に細道を進みます。

1 薬師池



ハス田の南側にある薬師池は、水田用水池として開拓されました。公園では四季折々の自然が楽しめます。

5 花菖蒲田

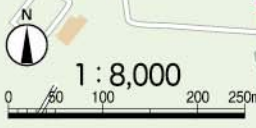


5月下旬から6月にかけて、紫や白い花菖蒲(約180種、2,200株)が次々と咲いていきます。

凡例			
—	ウォーキングコース		健康器具
1	見どころ		トイレ
S	スタート		駐車場
G	ゴール		交差点名
!	注意箇所		信号
A	給水スポット		バス停

コース Info

距離	約4.0km	歩数	約5,710歩
時間	約1時間	カロリー消費量	約180kcal



コース 9 山崎町・野津田町周辺

公園緑道

歴史

丘陵

古道が繋ぐ七国山と野津田公園

コース Info

距離 約4.8km

歩数 約6,860歩

時間 約1時間12分

カロリー消費量 約216kcal



コース Guide

標高 128.4m の小高い丘・七国山は、かつては頂上から7つの国（相模、甲斐、伊豆、駿河、信濃、上野、下野）が見えたことから名付けられたと言われています。そして、七国山を縦断し、野津田公園方向へと鎌倉古道が続いています。

野津田公園にある陸上競技場は、サッカーJリーグ「FC 町田ゼルビア」のホームスタジアムです。

⑤ 陸上競技場



運動施設が集う野津田公園の陸上競技場の周辺には、1周680mのジョギングコースが設けられています。

- 凡例
- ウォーキングコース
 - ① 見どころ
 - S スタート
 - G ゴール
 - 注意箇所
 - 給水スポット
 - 健康器具
 - トイレ
 - 駐車場
 - 交差点名
 - 信号
 - バス停



日本会話学校への案内板のある三差路を右に進み、雑木林の坂を上ります。



約400年前に作られた堰は、河川整備により撤去されましたが、放水路付近に堰の面影があります。

横断歩道を渡らず、信号まで道路右側の歩道を進みます。



町田市の農業の継承・理解を深めてもらうための施設です。パネルや農機具、生活道具が展示されています。



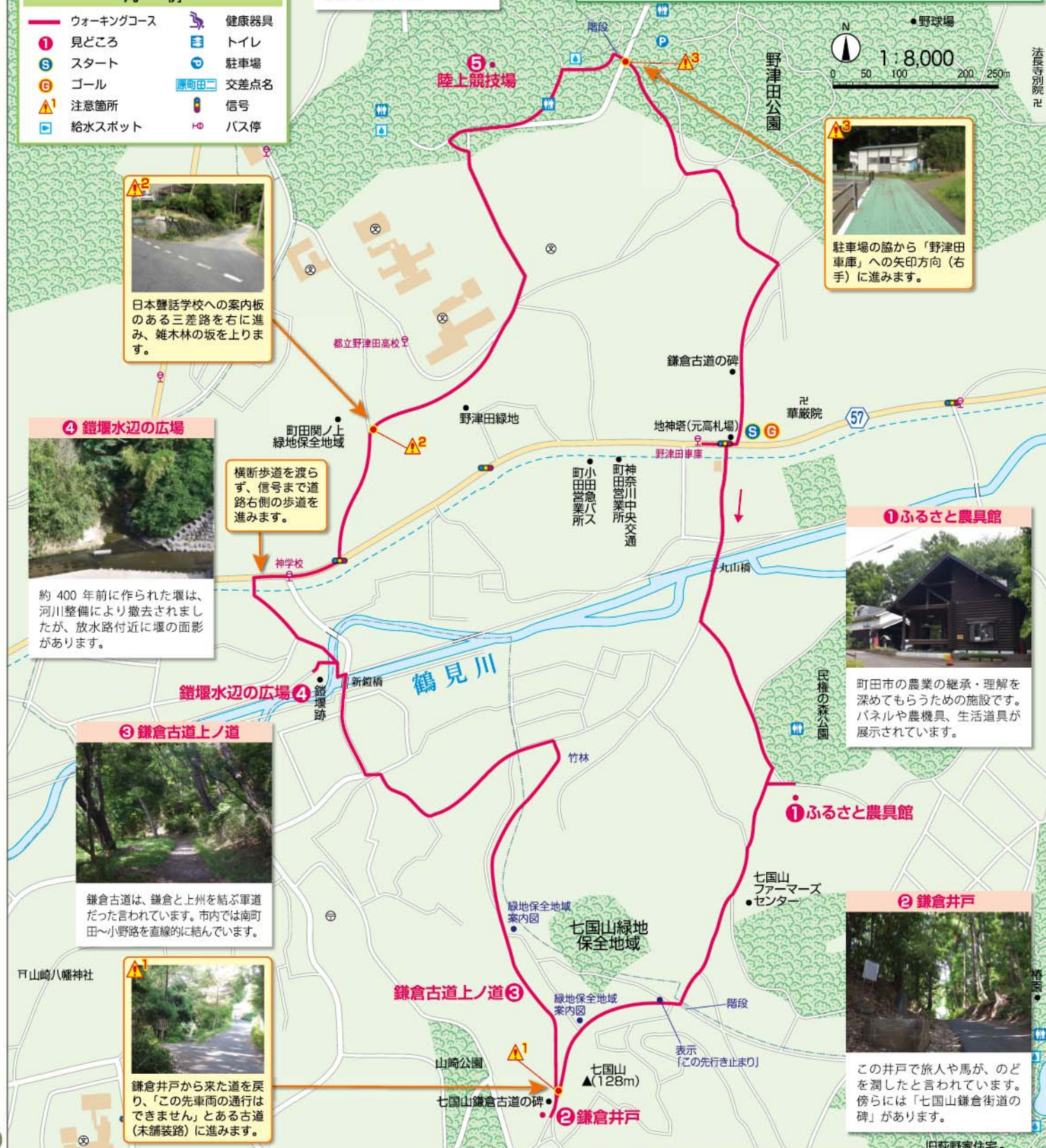
鎌倉古道は、鎌倉と上州を結ぶ軍道だったと言われています。市内では南町田〜小野路を直線的に結んでいます。



鎌倉井戸から来た道に戻り、「この先車両の通行はできません」とある古道(未舗装路)に進みます。



この井戸で旅人や馬が、のどを潤したと言われています。傍らには「七国山鎌倉街道の碑」があります。



法長寺別院

コース 10 忠生・常盤町周辺

尾根緑道の桜並木

桜・紅葉
公園緑道
歴史

コース Guide

全長約 8km の尾根緑道は、太平洋戦争末期に陸軍造兵廠で製造された戦車の走行試験の道として作られたため、以前は「戦車道」と呼ばれていました。

戦後、しばらくの間は防衛庁（現在の防衛省）が使用していましたが、その後散策路として整備され、境川ゆっくりロードとともに、歩行者ネットワークの一翼を担っています。



下り坂の途中で「道幅狭し」の表示がある道に左折します。



④ 箭幹八幡宮
箭幹（やがら）八幡宮の隨身門は、市の有形文化財です。境内には神仏混淆時の名残と言える鐘楼があります。



② 尾根緑道
尾根緑道から谷戸池公園「待ち合わせ広場」の向かいにある坂を下ります。



③ 尾根緑道
緑道の並木は約 20 種類の桜を中心に植樹され、長い期間、桜の開花が楽しめるようになっています。



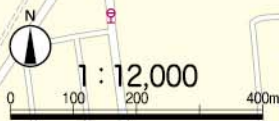
① 忠生公園
馬駈交差点を過ぎ、最初の角を左折します。



② 慰霊塔
町田市戦没者合同慰霊塔は、明治以降の戦没者と太平洋戦争の戦没者・戦争犠牲者の恒久的慰霊顕彰施設です。

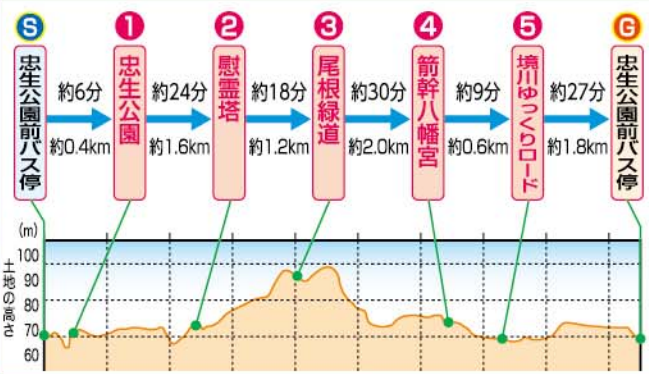


① 忠生公園
谷戸の地形を生かした公園には、自然観察園や田圃、鶴見川の支流・山崎川の源流があります。



コース Info

距離 約7.6km
歩数 約10,860歩
時間 約1時間54分
カロリー消費量 約342kcal



⑤ 境川ゆっくりロード
のどかな趣の境川自転車歩行者専用道路は、2009年に公募によって愛称がつけられました。

凡例

ウォーキングコース	健康器具
① 見どころ	トイレ
⑤ スタート	駐車場
⑥ ゴール	原町二 交差点名
⚠ 注意箇所	信号
🚰 給水スポット	バス停

コース 11 小山田桜台・上山田町周辺

公園緑道
河川
丘陵

鶴見川、始まりの地へ

コース Guide

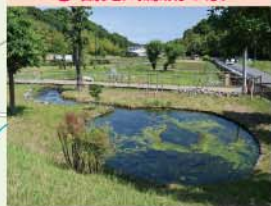
鶴見川は、上山田の田中谷戸から東京湾までの流路延長約43kmの一級河川です。源流とされる泉からは一日約1,300トンの地下水が湧出され、水田の用水としても利用されています。

小山田桜台は、戸建ての住宅地と団地が目目を着きますが、身近なところに公園・緑地が残されています。



家の並びを通り過ぎて、正面に畑と電信柱が見えたら、角を左に曲って高台に進みます。

④ 鶴見川源流の泉



鶴見川の始まりは、小山田地区の田中谷戸にある湧水と周辺の谷からの絞り水とされています。

⑤ 上山田の高台



あぜ道のようなつづら折りを上ると小さな祠があり、町を見下ろす景色が広がります。

コース Info

距離 約5.6km 歩数 約8,000歩
時間 約1時間24分 カロリー消費量 約252kcal



③ 上山田みつやせせらぎ公園



周辺の自然を生かしつつ整備された公園です。鶴見川沿いの遊歩道を中心に、水たまりや広場などがあります。

② 小山田1号遺跡



平安時代末期～室町時代の有力武士の屋敷跡です。現在はガラス繊維と樹脂セメントの皮膜で覆われています。

① 谷戸池



農業用水池を整備した池です。カルガモ等の野鳥が飛来し、谷戸池公園には散策路が整備されています。



尾根緑道から「待ち合わせ広場」を左折し、谷戸池公園に入ります。

凡例

—	ウォーキングコース	🏃	健康器具
①	見どころ	🚻	トイレ
S	スタート	P	駐車場
G	ゴール	🚦	交差点名
⚠️	注意箇所	🚦	信号
🚰	給水スポット	🚏	バス停

コース 12 下小山田町周辺

のどかな谷戸と小山田緑地

自然
公園緑地
丘陵

4 小山田緑地山中分園



高台からは多摩丘陵の木々のほか、遠くに丹沢の山並みも見られます。また分園内を周回する木道があります。



小山田緑地の散策路には、東京国際ゴルフ倶楽部のコースと交差している箇所があります。

5 つり橋



杉木立や雑木林に覆われた梅木窪分園の散策路に架かっています。眼下には湿地が広がっています。

コース Guide

都立小山田緑地は、多摩丘陵の自然を生かした整備が行われ、池やコナラ・クヌギ・シラカシ等の雑木林、竹林や草地の広場で散策や自然観察が楽しめます。

奈良ばい谷戸は、斜面林と谷の農地が広がる、伝統的な農的環境の谷戸です。市民協働事業として里山の保全活動が行われています。

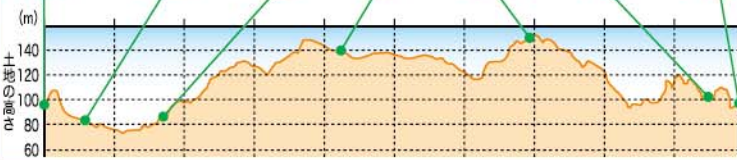
コース Info

距離 約7.0km

歩数 約10,000歩

時間 約1時間45分

カロリー消費量 約315kcal



センター脇の道から左折して「石畳の道」を進み、右折して「竹の林」の階段を下ります。

③ 多摩よこやまの道



万葉集に「多摩の横山」と詠まれた多摩丘陵の尾根道です。多摩ニュータウンと雑木林の道が入り組んでいます。

凡例

ウォーキングコース	健康器具
① 見どころ	トイレ
⑤ スタート	駐車場
⑥ ゴール	交差点名
注意箇所	信号
給水スポット	バス停

② 奈良ばい谷戸



放置されていた田んぼを人力で再生し、稲作が行われています。周囲には落葉広葉樹林が広がっています。



炭焼き小屋を過ぎた先にある三差路を左折し、浅間神社方向に向かいます。

① ため池・上池・下池・調整池



竹林の先には3つの池と調整池が続いており、下池から駐車場の手前までは木道が整備されています。



バイオトイレを過ぎ、水田とカーブミラーがある路地が奈良ばい谷戸への入口です。



コース 13 小山町・小山ヶ丘周辺

町田街道と多摩境の眺望

公園緑道
歴史
丘陵

② 清水寺



清水寺(せいすいじ)は臨済宗の寺院です。江戸時代末期に再建された観音堂には、彫刻装飾が多用されています。



路地を進み、三差路を右折して緑地のきわを上ります。

③ ミツ目山西公園



高台の住宅地の片隅にある小さな公園です。南側が開けており、橋本駅・相模原方面の眺望が楽しめます。

④ ミツ目山公園



雨水調節池を兼ねた広場と丘陵の樹林地がある公園です。周辺住民の憩いの場所として親しまれています。

⑤ 都立小山内裏公園



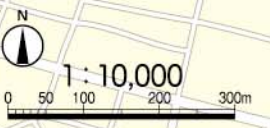
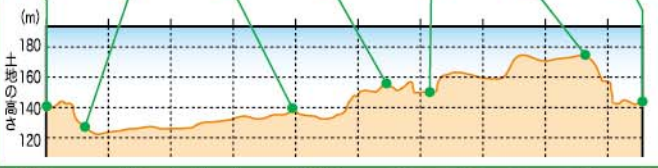
多摩丘陵の自然が残された公園には、一般立入不可の動植物の保護・保全エリア「サンクチュアリ」があります。

コース Guide

東京 2020 オリンピックの自転車競技ロードレースでは、市内の町田街道を選手たちが疾走します。このコースでは選手たちと同様に町田街道を北上した後、眺めの良い多摩丘陵の縁を進みます。都立小山内裏公園は、大部分が雑木林で覆われており、大田川の源流にあたる大田切池があります。

コース Info

距離 約6.8km
歩数 約9,710歩
時間 約1時間42分
カロリー消費量 約306kcal



縄文時代後期～晩期(約3500年～2800年前)の墓地・祭祀場です。レプリカで遺構を復元しています。

凡例

ウォーキングコース	健康器具
① 見どころ	トイレ
S スタート	駐車場
G ゴール	交差点名
注意箇所	信号
給水スポット	バス停

コース 14 相原町 (梅ノ木沢)

公園緑道

歴史
丘陵

相原・七国峠の古道を辿る

③ 大日堂



大日如来像は、明治時代に流行病が蔓延した頃に山頂に安置され、その後、当地の守り木尊となりました。

④ 出羽三山供養塔



石造りの供養塔は、Y字路の分岐点にあります。出羽三山(羽黒山、月山、湯殿山)信仰の足跡といえます。



右手から八王子市街が見えなくなり、雑木林の中を道なりに進むと右側に道標があります。

② 七国峠



鎌倉古道にある峠のひとつです。この道は旧東海道から厚木、津久井、八王子を結んでいました。

階段を過ぎると雑木林に囲まれます。

① 七国・相原特別緑地保全地区



雑木林の中に、町田市と八王子市の境となる尾根道が続いています。木々の切れ目から八王子市の街並みが望めます。

コース Guide

豊かな自然が広がる相原地域。相原駅に近いエリアには鎌倉古道とそれに繋がる稜線道が残っており、古の山道の雰囲気を感じ出されています。相原中央公園は、谷戸の地形を生かした公園です。穏やかな勾配のある広場を中心に、林内散策路や炭焼き窯等、自然と共生できる環境が整っています。

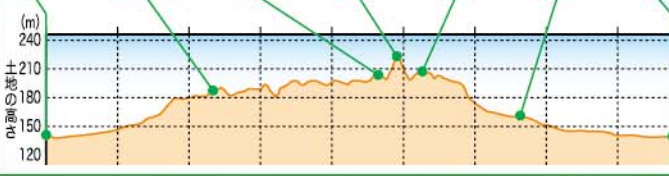
八王子市の街が見えるまで、右側に白いガードレールがあります。



駐車場の裏と林の間に、緑地保全地区に進む細道(未舗装路)があり、すぐ雑木林の中に入ります。

コース Info

距離 約5.4km 歩数 約7,710歩
時間 約1時間21分 カロリー消費量 約243kcal



⑤ 相原中央公園



広さ約15.7haの総合公園には、季節の花を觀賞できる四季の丘や広々とした芝生広場等があります。

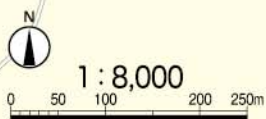
凡例

ウォーキングコース	健康器具
① 見どころ	トイレ
S スタート	P 駐車場
G ゴール	交差点名
注意箇所	信号
給水スポット	バス停

コース 15 相原町 (大地沢)

町田市最高峰・草戸山

自然
河川
丘陵



コース Guide

町田市の西端に位置する大地沢は自然に包まれたエリアです。大地沢青少年センター周辺のハイキングコースを中心に森林浴を楽しみながら、町田市の最高地点である草戸山のほか、境川の始まりの地などを訪ねます。
なお、未舗装や急傾斜の箇所が多いので、足元に注意しながら自分のペースでウォーキングを進めてください。

凡例

- | | |
|-----------|----------|
| ウォーキングコース | 健康器具 |
| ① 見どころ | トイレ |
| S スタート | P 駐車場 |
| G ゴール | 原町田 交差点名 |
| 注意箇所 | 信号 |
| 給水スポット | バス停 |

④ 草戸峠



南高尾山稜にある高尾、梅ノ木平、草戸山への分岐点です。林の切れ間から高尾山が近くに見えます。

急傾斜の下り坂。木の根が階段がわりになっています。



道標にある「青少年センター」に進みます。

② 大地沢青少年センター



大地沢の自然体験拠点です。キャンプやバーベキューが楽しめるほか、ものづくりイベントなども開かれています。

① 木道



第二駐車場から境川沿いに木道が設けられており、終端には小さな池とミニアスレチックがあります。



道標とベンチがあります。「青少年センター」に向かい、峠を下ります。

草戸峠④

草戸山③

③ 草戸山



標高 364m の山頂からは橋本方面と八王子方面の眺望が堪能できます。展望台は休憩スポットでもあります。



ベンチ先の急カーブにかかる小橋の裏手が境川の源流です。

⑤ 境川源流



境川はここから江ノ島付近の相模湾まで続く約 52km の二級河川です。沢の急傾斜地に水が集まります。

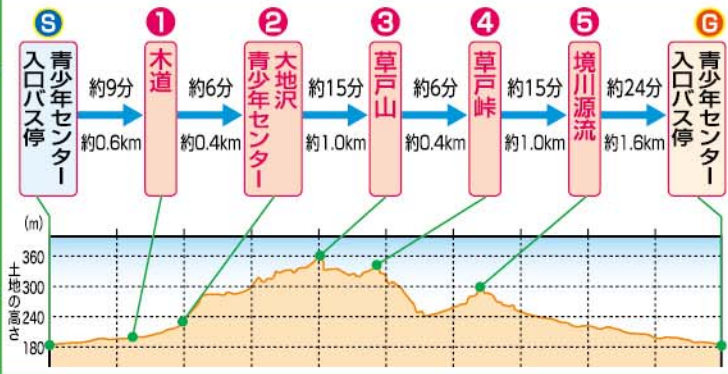


急傾斜の上り坂には手すりロープが設置されています。

青少年センター入口バス停から木道手前にある青少年センター第二駐車場の間は、往復約 0.8km、約 12 分かかります。

コース Info

距離 約5.0km 歩数 約7,140歩
時間 約1時間15分 カロリー消費量 約225kcal



ウォーキングのイロハ

ウォーキングの魅力と効果

ウォーキングは、気軽に始められる有酸素運動です。

ウォーキングの魅力

ポイント!

- 手軽にできる。
- あまりお金がかからない。
- いつでも始められる。



ウォーキングの効果

生活習慣病の予防

- 血糖値、血圧を下げる効果がある。
- 「がん」「糖尿病」等の生活習慣病のリスクを下げる。

心肺機能の向上

- 習慣的な運動が体力の維持・向上につながる。

肥満防止

- エネルギー消費量の増加により、腹囲や体重が減りやすくなる。

ストレス解消

- 気分転換やストレス解消による心身の健康の向上に役立つ。

ウォーキングは健康づくりに効果的な運動ですが、膝や腰の痛み、高血圧や糖尿病等の持病をお持ちの方は、ウォーキングを始める前に「かかりつけ医」に相談しましょう。

毎日あと10分歩きましょう!

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動指針」では、18歳～64歳までの男女に対して、1日に8,000歩相当の身体活動を行うことを推奨しています。しかし、20歳から64歳までの都民で1日に8,000歩以上歩いている人は5割未満にとどまっています。

多くの方は1日の歩数にプラス1,000歩、時間にして約10分多く歩くことで推奨される身体活動が達成可能です。「エスカレーター・エレベーターを使わずに階段を使う」等、日常生活の中で「歩く」ことを意識しましょう。

ウォーキング継続のヒント

目標を立てる

- 目標を達成すれば、大きな自信になる。
- 最初は「近所のコースをクリアする」など達成しやすい目標にする。

記録をつける

- 日時やタイム、歩数などを記録する。
- 過去の記録を確認することで、体力の変化がわかる。

気になるコースを歩く

- 自分が歩きたいコースからチャレンジする。

仲間と一緒に歩く

- 家族や友人と一緒に歩く。
- 会話や励ましあうことで、気持ちに余裕が生まれる。

イベントに参加する

- 歩くことに慣れてきたら、さまざまなウォーキングイベントに参加してみる。
- 多くの仲間と一緒に歩くことで、新たな楽しみが見つかる。



5つのヒントを参考にモチベーションアップ!!



ウォーキングのイロハ

ウォーキングの進め方

ウォーキング前後のストレッチと、こまめな水分補給が大切です。

ウォーキングの流れ

ポイント!

- 自分のペースで歩く。
- 水分を補給しながら歩く。
- 気分や体調に変化を感じたら休憩する。またはウォーキングを中止する。

ウォーミングアップ

- ストレッチを10分～15分間。
- 30分ぐらい前にコップ1杯程度の水分補給。

ウォーキング中

- 無理をしない。
- 喉が渇く前(15分～20分おき)に、ひと口～200ml程度の水分補給。

クーリングダウン

- ストレッチを10分～15分間。
- 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。

ウォーキング時の熱中症対策

「熱中症」は、高温環境下で、体内の水分や塩分(ナトリウム等)のバランスが崩れたり、体温の調整機能がうまくいかなくなることで発生します。

スポーツ活動による「熱中症」は、7月下旬～8月上旬に多く発生しています。また、気温はそれほど高くないものの湿度が高い場合も「熱中症」になりやすい、と言われていています。

運動中の熱中症予防には、「水分補給」「温度に気を配る」「休憩をとる」等の体調管理が欠かせません。

水分補給に適した飲み物

冷たい水やスポーツドリンク等が適しており、コーヒーや紅茶等は不向きです(利尿作用のあるカフェインを含むため)。

汗をたくさんかいた場合には、身体に塩分の補給も必要になります。塩分量は1Lの水に1g～2gの食塩が適当です。



熱中症の応急処置

熱中症と思われる症状(めまい、不快感、手足のしびれ等)を感じたら、すぐに涼しい場所に移動し、服を緩めて身体を冷やします。そして、スポーツドリンクや経口補水液等で水分・塩分を補給します。

身体を冷やす場合は、太い血管のある脇の下、両側の首筋、足の付け根に、保冷剤や冷えたペットボトル等をあてがいます。

ウォーキングのイロハ

ウォーキングフォーム

きれいなフォームは疲れにくく、運動効果もアップします。

理想的なフォーム

ポイント!

- まっすぐな立ち姿勢を意識する。
- 手に荷物を持たず、身体の左右のバランスを均等にする。

目線

- 進行方向の10m～15m前方を意識。

あご

- あごを軽く引く。

胸

- 胸を張る。

腹部

- お腹を引き締める。
- 腰を後ろから前へ押し出す感覚で歩く。

足

- かかとから着地する。
- しっかり足の裏を地面につけ、つま先で蹴り出す。

呼吸

- 足の動きに合わせて、自然な呼吸を心がける。

肩

- 肩の力を抜く。

腕

- ひじを軽く曲げて、力を入れずに大きく振る。

背筋

- まっすぐ伸ばす。



歩幅

- いつもよりやや大きめの歩幅で歩く。

ウォーキングのイロハ

ウォーキングの服装 & アイテム

ウォーキングの服装は、発汗対策・温度調節がポイントです。

服装とアイテム

ポイント!

- 季節や天候、場所に応じた服装を選ぶ。
- 動きやすさと汗の吸収性に優れたものを選ぶ。

帽子

- 夏は直射日光を防ぐ熱中症対策として涼しいもの。
- 冬は防寒対策として毛糸や厚手のもの。

持ち物

- 飲み物（水、スポーツドリンク等）
- タオル、バンダナ
- 歩数計
- ウエストポーチ、デイパック

服装

- 汗の吸収性が高く、速乾性のもの。
- 上着は軽くて脱ぎ着しやすいもの。
- パンツやボトムは動きやすい素材のもの。

季節やコースに応じて

- サングラス
- 日焼け止め
- 湿度計
- 虫よけスプレー



ウォーキングのイロハ

ウォーキングの靴

歩きやすく、足にフィットした靴を履きましょう。

靴の選び方

ポイント!

- 軽量・通気性が高い材質の靴を選ぶ。
- 新しい靴は履き慣らして、フィット感を高める。

足の甲

- 紐で調節できる。



靴底

- しなやかに曲がる。
- 厚みがあり、クッション性が良い。

つま先

- 指先が動かせる程度の余裕がある。



土踏まず

- 中敷で支える形状。

かかと

- しっかりとかかとを包み込む。

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る。



②

- かかとで軽く地面を叩く。
- かかとをきちんと収めてから、足首の紐を締める。



③

- 体重をつま先へと移動。
- かかとを上げた体勢で、靴紐でしっかり固定する。



ストレッチを行うことで、身体への負担が軽減されます。

ウォーミングアップ・クーリングダウン

ストレッチ

ポイント!

- 矢印の部分を意識し、反動をつけずにゆっくり伸ばす。
- 痛みを感じる前に伸ばすのを止め、20秒～30秒間、姿勢をキープ。
- 呼吸は自然に、息を止めない。

肩



腕



体側伸ばし



ふくらはぎ



ももの裏



ももの前



ウォーミングアップの効果

- 血液の循環を促進させる。
- 関節の可動域を広げる。
- 身体がスムーズに動くようになる。

クーリングダウンの効果

- 急な運動終了による心臓への負担軽減。
- 疲労回復を早め、筋肉痛を防ぐ。

曲げ伸ばし・回旋運動

ポイント!

- 関節を意識し、緩やかに大きく動く。
- 呼吸は身体を曲げるときに吸い、伸ばすときに吐く。

肩まわし



体前屈・体後屈



手首・足首まわし



体回旋



ひざの屈伸



ウォーキングにプラスする健康づくり

町田市の個人向け運動スポット

ウォーキング+軽運動で、健康づくりの効果が高まります。

町田市立総合体育館

- 所在地** 南成瀬 5-12 **電話** 042-724-3440
- 設備** メインアリーナ、サブアリーナ、トレーニング室、小体育室、武道場、和洋弓場等
- 利用時間** 9:00 ~ 21:00
- 休館日** 毎月第1・3月曜日（祝日の場合は翌平日）、年末年始（12月29日～1月3日）
- URL** <https://www.machida-taiikukan.com/>



● トレーニング室

- 利用年齢** 15歳以上（中学生不可）
- 利用料金** 310円（65歳以上及び障がい者は100円）
- 備考** トレーニングウェア、室内シューズを持参。初めてトレーニングマシンを利用する際は、マシンの使い方等を紹介する「ビギナートレーニング」の受講を推奨。

サン町田旭体育館

- 所在地** 旭町 3-20-60 **電話** 042-720-0611
- 設備** アリーナ、多目的室、トレーニング室、会議室等
- 利用時間** 9:00 ~ 21:00
- 休館日** 毎月第1・3月曜日（祝日の場合は翌平日）、年末年始（12月29日～1月3日）
- URL** <http://www.machida-sp.jp/>



● トレーニング室

- 利用年齢** 15歳以上（中学生不可）
- 利用料金** 310円（65歳以上及び障がい者は100円）
- 備考** トレーニングウェア、室内シューズを持参。初めてトレーニング室を利用する際は、利用申込書への記入と「初回講習会」の受講が必要。

健康器具

一部の公園には、背のばしベンチやスプリングバー等の健康器具が設置されています。

ウォーキングの休憩がてらに健康器具を使い、心と身体をリラックスさせましょう。



健康器具は、コースマップにマークで記されています。

スマホで公園をチェック!

公園情報「PARKFUL」

「PARKFUL」は公園の場所や設備の情報がチェックできるスマートフォン用アプリです。

町田市内の公園全ての地図情報や写真、遊具、利用者のコメント等が掲載されています。

「PARKFUL」公式サイト
<https://parkful.net/>



※本冊子の発行時点で「PARKFUL」に掲載されている町田市の公園情報は、2018年4月時点のものです。



ウォーキング&スタジアムで応援!

FC町田ゼルビア「男気コース!!」

町田市がホームタウンのJリーグ「FC町田ゼルビア」は、町田市立陸上競技場でのホームゲーム開催にあわせてウォーキングイベント『男気コース!!』を実施しています。

『男気コース!!』では、「FC町田ゼルビア」のスタッフとサポーターが一同となって鶴川駅から陸上競技場までの約5km（約1時間半）を歩きながら親交を深めつつ、同日の試合を盛り上げます。

『男気コース!!』とあるものの、子どもや女性も楽しめるコースが設定されており、実施スケジュールは「FC町田ゼルビア」の公式サイトで発表されます。



「FC町田ゼルビア」公式サイト
<http://www.zelvia.co.jp/>



記録を残して健康管理

ウォーキング記録表

記録をつけて、健康づくりの実績を確認！

<p>コース 1 誕生、南町田グランベリーパーク</p> <p>完歩日 年 月 日 天気</p> <p>所要時間 約 時間 分</p> <p>歩数 約 歩 カロリー消費量 約 kcal</p> <p>メモ</p>	<p>コース 2 住宅地に映える緑を訪ねて</p> <p>完歩日 年 月 日 天気</p> <p>所要時間 約 時間 分</p> <p>歩数 約 歩 カロリー消費量 約 kcal</p> <p>メモ</p>
<p>コース 3 恩田川遊歩道と成瀬の足跡</p> <p>完歩日 年 月 日 天気</p> <p>所要時間 約 時間 分</p> <p>歩数 約 歩 カロリー消費量 約 kcal</p> <p>メモ</p>	<p>コース 4 菅原道真公の町田三天神</p> <p>完歩日 年 月 日 天気</p> <p>所要時間 約 時間 分</p> <p>歩数 約 歩 カロリー消費量 約 kcal</p> <p>メモ</p>
<p>コース 5 稜線から見る成瀬台</p> <p>完歩日 年 月 日 天気</p> <p>所要時間 約 時間 分</p> <p>歩数 約 歩 カロリー消費量 約 kcal</p> <p>メモ</p>	<p>コース 6 古墳時代の横穴墓めぐり</p> <p>完歩日 年 月 日 天気</p> <p>所要時間 約 時間 分</p> <p>歩数 約 歩 カロリー消費量 約 kcal</p> <p>メモ</p>
<p>コース 7 鶴川の親水歩道・尾根緑道</p> <p>完歩日 年 月 日 天気</p> <p>所要時間 約 時間 分</p> <p>歩数 約 歩 カロリー消費量 約 kcal</p> <p>メモ</p>	<p>コース 8 町田の名勝地・薬師池公園</p> <p>完歩日 年 月 日 天気</p> <p>所要時間 約 時間 分</p> <p>歩数 約 歩 カロリー消費量 約 kcal</p> <p>メモ</p>

カロリー消費量の計算式

カロリー消費量は、同じ運動時間でも体重によって変わります。下記の計算式に当てはめることで、ウォーキング時のカロリー消費量が分かります。

$$3 \text{ (METS)} \times \text{運動時間 (h)} \times \text{体重 (kg)} \times 1.05 \text{ (係数)} = \text{消費カロリー (kcal)}$$

※METS=身体活動時のエネルギー消費量を、安静時のエネルギー消費量の何倍にあたるかを指数化したものです。

<p>コース 9 古道が繋ぐ七国山と野津田公園</p> <p>完歩日 年 月 日 天気</p> <p>所要時間 約 時間 分</p> <p>歩数 約 歩 カロリー消費量 約 kcal</p> <p>メモ</p>	<p>コース 10 尾根緑道の桜並木</p> <p>完歩日 年 月 日 天気</p> <p>所要時間 約 時間 分</p> <p>歩数 約 歩 カロリー消費量 約 kcal</p> <p>メモ</p>
<p>コース 11 鶴見川、始まりの地へ</p> <p>完歩日 年 月 日 天気</p> <p>所要時間 約 時間 分</p> <p>歩数 約 歩 カロリー消費量 約 kcal</p> <p>メモ</p>	<p>コース 12 のどかな谷戸と小山田緑地</p> <p>完歩日 年 月 日 天気</p> <p>所要時間 約 時間 分</p> <p>歩数 約 歩 カロリー消費量 約 kcal</p> <p>メモ</p>
<p>コース 13 町田街道と多摩境の眺望</p> <p>完歩日 年 月 日 天気</p> <p>所要時間 約 時間 分</p> <p>歩数 約 歩 カロリー消費量 約 kcal</p> <p>メモ</p>	<p>コース 14 相原・七国峠の古道を辿る</p> <p>完歩日 年 月 日 天気</p> <p>所要時間 約 時間 分</p> <p>歩数 約 歩 カロリー消費量 約 kcal</p> <p>メモ</p>
<p>コース 15 町田市最高峰・草戸山</p> <p>完歩日 年 月 日 天気</p> <p>所要時間 約 時間 分</p> <p>歩数 約 歩 カロリー消費量 約 kcal</p> <p>メモ</p>	<p>Total</p> <p>完歩日数 計 日 総距離 約 95.2km</p> <p>総所要時間 約 時間 分</p> <p>総歩数 約 歩</p> <p>総カロリー消費量 約 kcal</p> <p>メモ</p>



「町田市ウォーキングマップ」全15コースの総距離は約95km。これは、おおむね町田市役所から富士山山頂までの距離になります。

歩き終わったコースを塗りつぶし、距離はリアルなバーチャル富士詣をお楽しみください。

※町田市役所から富士山山頂までの主なルートは、国道16号線→国道413号線(道志みち)→国道138号線(雑坂峠)→静岡県道150号線(ふじあざみライン)→富士山須走口をイメージしたものです。

