

あきる野ウォークマップ

あきる野を楽しく歩いて健康づくり



マップを片手に歩いてみよう！



市内5エリアの初級・中級・上級コースを掲載
自分に合ったレベルのコースから歩いてみよう

あきる野市 ちよつと実行、すつと健康。ケンコウデスカマン

多西エリア

1:15,000

中級 瀬戸岡古墳巡りコース

距離 4.8 km
所要時間 1時間12分
消費カロリー 216 kcal
歩数 6,860 歩

上級 草花丘陵展望コース

距離 7.5 km
所要時間 1時間53分
消費カロリー 338 kcal
歩数 10,710 歩

初級 平井川散歩コース

距離 4.5 km
所要時間 1時間8分
消費カロリー 203 kcal
歩数 6,430 歩

あきる野市の自然と歴史を楽しむコースです。
秋川駅→神明神社→瀬戸岡古墳群→尾崎観音→瀬戸岡古墳群→秋川駅

山道を歩くので、身体を鍛えついで汗かいてリフレッシュできます。
草花公園→慈勝寺→草花神社→八雲神社→展望スポット→多西小→平井川沿遊歩道→草花公園

山道では疲れ具合をみながらペースを考えましょう。

「浅間山」方面に進むと、羽村・福生を一望できます。初日の出を見に来る人も多い場所です。

大登山への登山口です。

草花神社からの展望です。

川沿いの平坦な遊歩道なので、ちょっとした散歩にもオススメです。
南小宮橋→平井川沿遊歩道(南側)→森山神社→平井川沿遊歩道(北側)→南小宮橋

しっかり整理体操をして疲れをほくしておきましょう。

住宅の中にポツンとある古墳。見つけられるでしょうか？

あきる野市役所

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相談しましょう。

- 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。
- 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。
- 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。
- 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)

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の循環を促します。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 中敷で支える形のもの
- 足の甲 足へのフィット感を調整できるもの
- 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

- 靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくります。
- 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。
- 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。

INDEX MAP

あきる野市

多西エリア、五日市エリア、増戸エリア、西秋留エリア、東秋留エリア

コース

コースはレベルに応じて色分けしています。

- 初級コース** 親子やウォーキングを始める方にオススメ。
- 中級コース** 1日の目標歩数(8,000~10,000歩)を歩くのに最適。
- 上級コース** 坂や階段が多く、筋力トレーニングとなるコース。

所要時間 各コースの所要時間は、時速4km/hで算出しています。

消費カロリー ウォーキング10分=30kcalで算出しています。(体重60kg、歩幅70cmの場合)

歩数 1歩=70cmで算出しています。

※記載されている数字はおおよそのものです。あくまでも目安としてご利用ください。

凡例

- あきる野市役所
- 支所・出張所
- 警察署
- 図書館・分室
- 総合病院
- バス停(路線バス)
- バス停(コミュニティバス)
- 大学・高校
- 中学校・小学校
- 神社(コース外)
- 寺院(コース外)
- 郵便局
- 交番・駐在所
- 信号機
- 踏切
- 史跡
- 山(山頂部)
- 展望スポット
- 温泉
- 釣り場

東秋留エリア

1:15,000

初級 かたらいコース

距離 3.0 km
所要時間 45分
消費カロリー 135 kcal
歩数 4,290 歩

上級 汗かき鍛錬コース

距離 10.9 km
所要時間 2時間44分
消費カロリー 491 kcal
歩数 15,570 歩

中級 秋川ウォーキング銀座

距離 6.6 km
所要時間 1時間39分
消費カロリー 297 kcal
歩数 9,430 歩

あきる野市役所

秋留台の農地を楽しみながら歩きましょう。

秋留台公園

大塚公園

二宮神社

東部図書館エル

熊野神社

小川久保公園

あきる野市

八王子市

雨武主神社

途中、雨武主神社に寄り道するコースです。汗かき必至のこのコースを完歩できたなら、みんなに自慢できるかもしれません。

二宮神社→東部図書館エル→八雲神社→熊野神社→小川久保公園→グリーン運動広場→雨武主神社→秋留台公園→あきる野市役所→秋川駅

立体交差は下って上るのでいい運動になります。

小川久保公園で一休みしたら、川沿いの遊歩道へ、いろいろな野鳥も見られる人気コースです。

田んぼが並ぶ広い道です。顔を大きく振りながら歩いてみるのもオススメです。

知る人ぞ知る、お堀沿いの道です。

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!

◆適切な速度の目安
普段より速く、きつと感じない速度で。

あごを引き 視線は進行方向に

腕は足に合わせてリズミカルに振る

背筋を伸ばして胸を張る

歩くテンポに合わせて自然に呼吸しましょう

着地はかかとから 親指の付け根で地面をける

普段よりかかと一つ分(約5~7cm) 大きな歩幅で

あと10分歩こう!

「歩く」ことは手軽にできる運動です。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。

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、スポーツドリンクなどで、水分補給をしましょう。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。

西秋留エリア

1:15,000

初級
のんびりコース
距離 3.7 km
所要時間 56分
消費カロリー 167 kcal
歩数 5,290 歩

のんびり楽しく歩けるコースです。道路の横断は信号を守りましょう！
武蔵引田駅→湖上の石積井戸→出雲神社→武蔵引田駅

距離 6.5 km
所要時間 1時間 38分
消費カロリー 293 kcal
歩数 9,290 歩

神社・寺院めぐりコース
季節ごとの違いを確かめてみるのもオススメです。
武蔵引田駅→熊野神社→真照寺→引田八雲神社→大宮神社→出雲神社→観音寺→真城寺→白瀧神社→秋川駅

距離 4.7 km
所要時間 1時間 11分
消費カロリー 212 kcal
歩数 6,710 歩

川のせせらぎコース
秋川のせせらぎと歩くコースです。東秋留橋では遠くの山を眺めることもできます。
秋川駅→雨武主神社拝所→西光寺→グリーン運動広場→秋川神社→福徳寺→八幡社→秋川駅

距離 5.5 km
所要時間 1時間 23分
消費カロリー 248 kcal
歩数 7,860 歩

四季自然を感じるコース
横沢入は東京都里山保全地域です。自然豊かな山風が広がります。

距離 4.9 km
所要時間 2時間 7分
消費カロリー 360 kcal
歩数 7,000 歩

健脚コース
弁天山を登るコースです。山道は体力を使うので準備体操をしっかりしてから挑戦しましょう。
武蔵増戸駅→網代橋→貴志嶋神社→弁天山(頂上)→山田大橋→武蔵増戸駅

五日市エリア

1:15,000

中級
自然満喫コース
距離 9.6 km
所要時間 2時間 24分
消費カロリー 432 kcal
歩数 13,710 歩

川や山、木々など自然豊かな街並みを楽しみながら、しっかり運動量を確保できる魅力的なコースです。
武蔵五日市駅→正光寺→明王院大光寺→秋川橋河川公園パーベキューランド→遊歩道→小和田橋→広徳寺→佳月橋→五日市郷土館→武蔵五日市駅

距離 4.9 km
所要時間 1時間 14分
消費カロリー 221 kcal
歩数 7,000 歩

わんぱくコース
アップダウンが厳しい道ですが、途中の公園で遊びタイムを入れるながら楽しめるコースです。
武蔵五日市駅→正光寺→高尾公園→秋川橋河川公園パーベキューランド→栗島神社→武蔵五日市駅

距離 6.5 km
所要時間 1時間 38分
消費カロリー 293 kcal
歩数 9,290 歩

神社・寺院めぐりコース
季節ごとの違いを確かめてみるのもオススメです。
武蔵引田駅→熊野神社→真照寺→引田八雲神社→大宮神社→出雲神社→観音寺→真城寺→白瀧神社→秋川駅

増戸エリア

1:15,000

初級
増戸パノラマコース
距離 2.8 km
所要時間 42分
消費カロリー 126 kcal
歩数 4,000 歩

コース道中の畑道では、歩きながら緑の山々と青い空を楽しむことができるコースです。
武蔵増戸駅→能満輝寺→天満宮→武蔵増戸駅

距離 4.9 km
所要時間 2時間 7分
消費カロリー 360 kcal
歩数 7,000 歩

健脚コース
弁天山を登るコースです。山道は体力を使うので準備体操をしっかりしてから挑戦しましょう。
武蔵増戸駅→網代橋→貴志嶋神社→弁天山(頂上)→山田大橋→武蔵増戸駅

五日市エリア

1:15,000

上級
筋力UPコース
距離 9.4 km
所要時間 2時間 21分
消費カロリー 423 kcal
歩数 13,430 歩

スタート地点(十里木バス停)までは武蔵五日市駅からバスを利用しましょう。体力に自信があるなら歩いてみましょう。更なる筋力アップが見込めます！
武蔵五日市駅→バス(15分)→十里木→徳雲院→秋川国際マ釣り場→小宮ふるさと体験学校→龍珠院→陽谷院→秋川国際マ釣り場の湯

距離 4.9 km
所要時間 2時間 7分
消費カロリー 360 kcal
歩数 7,000 歩

健脚コース
弁天山を登るコースです。山道は体力を使うので準備体操をしっかりしてから挑戦しましょう。
武蔵増戸駅→網代橋→貴志嶋神社→弁天山(頂上)→山田大橋→武蔵増戸駅

あきる野市健康増進計画 「めざせ健康あきる野21」

あきる野市のみなさんが、より豊かな人生を送るための一つの手段として、健康づくりをどのように進めていくかを市民のみなさんと考えた計画です。全体目標のもと、子育て世代・働き盛り世代・高齢者世代の世代ごとにめざす姿を設定しています。

「ふれあいウォーク」は、世代を問わず取り組みやすい「歩いて健康づくり」を広めるために、市民ボランティアが企画・運営し開催してきました(平成29年2月現在77回開催)。まちの魅力に触れ、楽しみながら歩けると好評を得ています。

『ふれあいウォークマップ』は、これまでの「ふれあいウォーク」で歩いたコースから、健康づくりに活用しやすいように3つのレベル(初級・中級・上級)に分けてコースを選定しました。一人でも、またご家族や仲間と、身近に、気軽に、楽しく歩いて健康づくりをすすめてみましょう。

健康仮面

あきる野市の健康と平和のために、「めざせ健康あきる野21」を世に広めようと活動している仮面戦士。

「ブルーの青は秋川の青!!!けんこうブルー」
健康仮面のリーダー。好物はあきる野産のトウモロコシとのらぼう。

「緑の力は大地の力!!!けんこうグリーン」
年長者(推定48歳)。年齢の割には素早い動きが得意らしい。

「ピンクの力は人々の愛!!!けんこうピンク」
さつまいもと日本酒が好物。健康仮面の紅一点で、こどもたちから大人気である。