

ちょっと実行、  
ずっと健康。

# 四谷体育館コース

～府中多摩川かぜのみち四谷を歩く～



特徴

多摩川のまっすぐ長い道は早歩きに最適です。  
春は多摩川沿いの桜、秋は下堰緑地の彼岸花がおすすめです。

メインコース

ショートコース

- スタート
- ①四谷体育館
  - ↓
  - 野猿街道
  - ↓
  - ②四谷保育所
  - ↓
  - 中央道側道
  - ↓
  - ③日新庭球場
  - ↓
  - 日新通り
  - ↓
  - ④日新小学校
- ⑨四谷の5本松 →
- ⑩北多摩二号水再生センター
  - ↓
  - ⑪四谷小学校 第八中学校
  - ↓
  - ⑫梅林公園
  - ↓
  - ⑬西府緑地
  - ↓
  - ゴール
  - ①四谷体育館
- スタート
- ①四谷体育館
  - ↓
  - 四谷橋北バス停
  - ↓
  - ⑭四谷第3公園
  - ↓
  - ⑮四谷下堰緑地
  - ↓
  - 三屋通り
  - ↓
  - ⑩北多摩二号水再生センター
  - ↓
  - ⑪四谷小学校 第八中学校
  - ↓
  - ⑫梅林公園
  - ↓
  - ⑬西府緑地
  - ↓
  - ゴール
  - ①四谷体育館



ちょっと立ち寄って休憩するのに良さそうです。

脇に公衆電話があります。

多摩川を楽しみながら歩きましょう。冬は防寒・夏は日差し対策を。

名木百選

小学校と中学校の間の素敵な小道を通ります。

アスレチックがあります。休憩にもオススメです。

9月中旬より彼岸花が咲きはじめ、木々の緑とのコントラストがきれいです。

コース	距離	歩数	時間	消費カロリー
メインコース(赤ライン)	4.8km	6857歩	72分	216kcal
ショートコース(青ライン)	2.5km	3571歩	38分	114kcal

※歩数は1歩=70cmで算出  
所要時間は時速4km/hで算出  
消費カロリーはウォーキング10分=30kcalで算出(体重60kg、歩幅70cmの場合)



渡って多摩川かぜのみちへ出ましょう



ショートコース  
三屋通り入口で多摩川へ

住宅街を歩きます。ちゅうバス停が目印。

- 凡例
- トイレ
  - 学校
  - 保育所
  - 幼稚園
  - 郵便局
  - 交番
  - 消防署
  - バス停

四谷体育館までのアクセス  
京王線中河原駅下車  
京王バス(稲荷神社経由)都営泉2丁目行き、稲荷神社下車、徒歩5分  
ちゅうバス南町・四谷循環(変電所前方向)、稲荷神社下車、徒歩5分  
JR南武線谷保駅下車  
京王バス聖蹟桜ヶ丘駅行き、府中四谷橋北下車、徒歩3分

メインコース  
ゴールまであと1km

# ウォーキングマップ

## ■ウォーキングの効果

### 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。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。

### 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。

### ④地域ウォーキングの効用

地域でのウォーキングが習慣になり、知り合いが多くなると、お互いに刺激し合いながら健康づくりを進めることが出来ます。まちぐるみ、地域ぐるみの健康づくりや安全・安心への意識が個人の健康や安全・安心につながります。

## ■定期的に体重を測定し、

生活習慣の改善に取り組みましょう。

### ▼チェックしよう！元気体重目安表▼

身長	145cm	150cm	155cm	160cm
元気体重	46.3kg	49.5kg	52.9kg	56.3kg
身長	165cm	170cm	175cm	180cm
元気体重	59.9kg	63.6kg	67.4kg	71.3kg

## 安全に歩きましょう

### 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。

## より歩く習慣をつけましょう

### 1 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）

### 2 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。

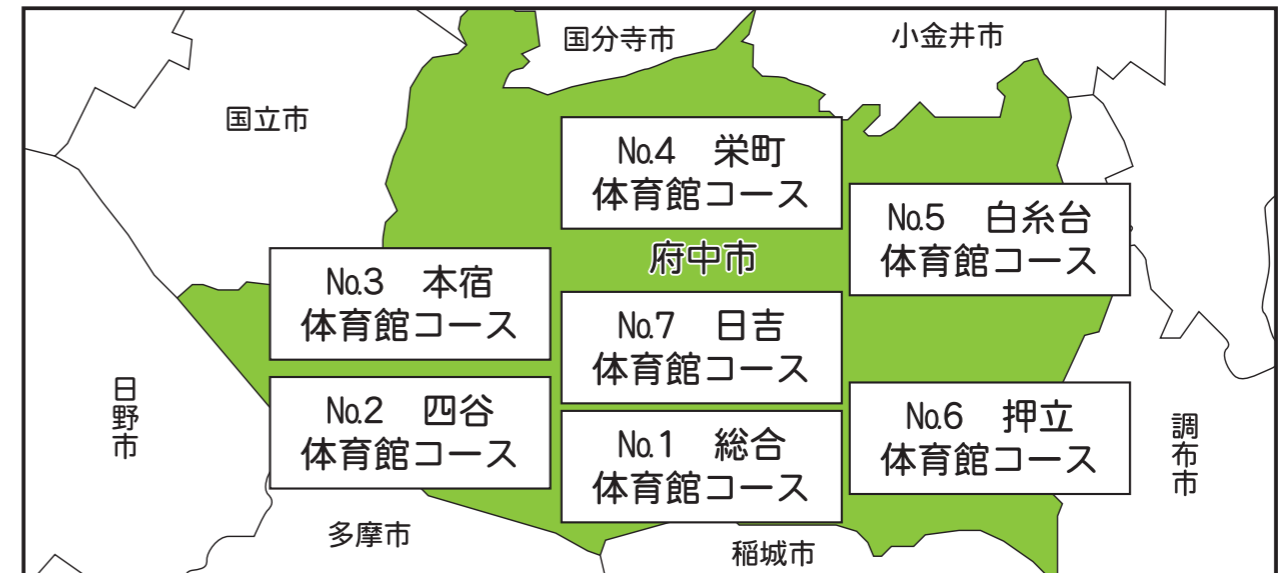
汗となる体内の水分が不足すると、熱中症などを起こす危険があります。水、スポーツドリンクなどで、水分補給をしましょう。

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。



## 天候などに合わせた装備で

夏の強い日差しや、冬の寒さ、夜間の暗さなどに対応できる装備をしましょう。



【作成】  
元気いっぱいサポーター  
府中市福祉保健部健康推進課  
☎ 042-368-6511

## 元気いっぱいサポーターの募集

府中市では、「健康づくりに前向きに取り組み、周りに伝えて、地域をつなげ、府中市全体を元気にしてくれる人」を健康ボランティア「元気いっぱいサポーター」として募集しています。



私たちが作成しました!



元気いっぱい! サポーターと職員

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



ちょっと実行、ずっと健康。

府中市の配信メールサービスでは、健康に関する情報を配信しています。登録用QRコード

