

日野市

緑地編

ウォーキングマップ HINO City Walking Map

① 百草周遊・倉沢緑地コース
～百草倉沢の自然・文化を巡る～

② 南平丘陵散策コース・かたらいの路
～多摩丘陵の尾根のさんぽ道～

③ 七生丘陵散策路東コース
～起伏に富んだ自然ハイキングコース～

④ 七生丘陵散策路西コース
～丘陵の季節を味わう～



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





⑪ 百草周遊・倉沢緑地コース

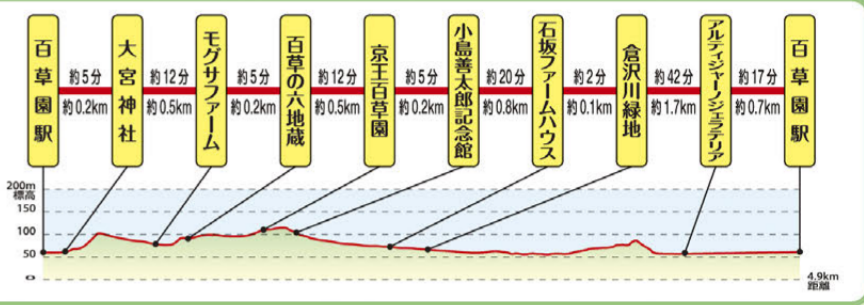
～百草倉沢の自然・文化を巡る～

季節：春夏秋
距離：約4.9km
歩数：約7,000歩
所要時間：約2時間
消費カロリー：約670kcal
難易度：★★★



ウォーキングコース

百草園駅	約5分	大宮神社	約12分	モグサファーム	約5分	百草の六地藏	約12分
京王百草園	約5分	小島善太郎記念館	約20分	石坂ファームハウス	約2分	倉沢川緑地	約17分
倉沢川緑地	約1.7km	アルティジャーノ・ジェラテリア	約17分	百草園駅	約0.7km		



- コース
- 道標
- コース上の信号
- ビューポイント
- 湧水
- 誰でもトイレ(公共)
- 誰でもトイレ(民間)
- トイレ
- 健康遊具
- ベンチ
- 水飲み場
- 喫茶店
- 坂道
- 階段
- コンビニ
- スーパー
- ガソリンスタンド
- 交番
- 消防署(出張所)
- 学校
- 寺院
- 神社
- 郵便局
- 駐車場
- バス停
- AEDのある施設

※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(自動体外式除動器)は、消防署・交番・学校や市の関連施設などに設置されています。

⑫ 南平丘陵散策コース・かたらいの路

～多摩丘陵の尾根のさんぽ道～

約3.5km
季節：春夏秋
距離：約3.5km
歩数：約5,000歩
所要時間：約2時間
消費カロリー：約670kcal
難易度：★★★

かたらいの路コース
 高幡不動駅 約7分 高幡不動尊 約43分
 南平東地区センター 約30分 分岐点 約40分 ゴール(旧多摩テック) 約20分
 多摩動物公園駅 約1.2km

※ゴールまで約3.5km/多摩動物公園駅まで約4.7km

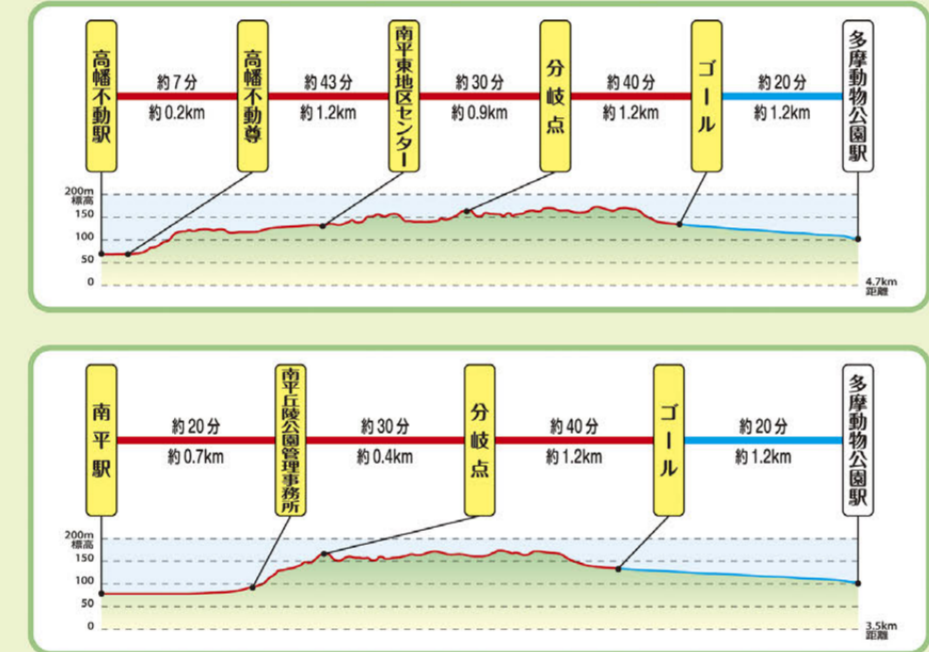
約2.3km
季節：春夏秋
距離：約2.3km
歩数：約3,290歩
所要時間：約1時間30分
消費カロリー：約500kcal
難易度：★★★

南平丘陵散策・かたらいの路コース
 南平駅 約20分 南平丘陵公園(管理事務所) 約30分 分岐点 約40分
 ゴール(旧多摩テック) 約20分 多摩動物公園駅 約1.2km

※ゴールまで約2.3km/多摩動物公園駅まで約3.5km

消費カロリー(kcal)の算出方法
 $5.3(\text{METs}) \times \text{運動時間}(\text{hour}) \times \text{体重}(\text{kg}) \times 1.05$
 ①、②コースに提示した消費カロリーは、成人男性の平均体重(60kg)を基準に、上記の計算式で算出しました。

METS(メッツ)とは…身体活動時のエネルギー消費量が安静時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。
 5.3METsは野原や丘の斜面をふつふつペースでハイキングする時の指数です。
 ※「健康づくりのための身体活動基準2013(厚生労働省)」をもとに作成
 所要時間は、実際結果を基に数値を出しています。



多摩市
 多摩動物公園駅
 高幡不動駅
 南平駅
 程久保駅
 倉沢川緑地
 石坂ファームハウス
 アルティジャーノ・ジェラテリア
 小島善太郎記念館
 京王百草園
 百草園駅
 倉沢川緑地
 アルティジャーノ・ジェラテリア
 百草園駅

⑬ 七生丘陵散策路東コース

～起伏に富んだ自然ハイキングコース～

約5.0km

季節：春夏秋
 距離：約5.0km
 歩数：約7,140歩
 所要時間：約2時間
 消費カロリー：約670kcal
 難易度：★★★★

ウォーキングコース

百草園駅 約14分 約0.6km	京王百草園 約17分 約0.7km	七生緑小学校 約5分 約0.2km
百草台自然公園 約26分 約1.1km	湯沢福祉センター 約36分 約1.5km	明星大学 約22分 約0.9km
多摩動物公園駅		

消費カロリー(kcal)の算出方法
 $5.3(\text{METS}) \times \text{運動時間}(\text{hour}) \times \text{体重}(\text{kg}) \times 1.05$
 ⑬、⑭コースに提示した消費カロリーは、成人男性の平均体重(60kg)を基準に、上記の計算式で算出しました。
 METS(メッツ)とは…身体活動時のエネルギー消費量が安静時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。
 5.3METSは野原や丘の斜面をふつうのペースでハイキングする時の指数です。
 ※「健康づくりのための身体活動基準2013(厚生労働省)」をもとに作成
 所要時間は、実際結果を基に数値を出しています。

1 百草台自然公園
 丘陵の樹木を生かした公園で、桜や山野草など様々な草花や生きものに会うことができます。天気がよければ新緑まで望める見晴らしが待っています。

2 都立多摩動物公園
 多摩丘陵の地形と自然を生かして造られた多摩動物公園は、子供からお年寄りまで多くの方が訪れる人気スポットです。園内で行われるイベントもあります。

消費カロリー(kcal)の算出方法

百草園駅	京王百草園	七生緑小学校	百草台自然公園	湯沢福祉センター	明星大学	多摩動物公園駅
約14分	約17分	約5分	約26分	約36分	約22分	約0.9km
約0.6km	約0.7km	約0.2km	約1.1km	約1.5km	約0.9km	

1 : 8,000

⑭ 七生丘陵散策路西コース

～丘陵の季節を味わう～

約4.2km

季節：春夏秋
 距離：約4.2km
 歩数：約6,000歩
 所要時間：約1時間40分
 消費カロリー：約560kcal
 難易度：★★★★

ウォーキングコース

多摩動物公園駅 約25分 約1.3km	多摩テック入口交差点 約40分 約1.4km	平山台健康・市民支援センター 約12分 約0.6km
季重神社 約3分 約0.1km	分岐点 約10分 約0.4km	宗印禅寺 約10分 約0.4km
平山城址公園駅 約20分 約0.8km		

1 平山台健康・市民支援センター
 住民の健康づくり・文化活動の拠点として、多くの団体が活動しています。トイレやカフェもあり、休憩がてらお気軽にお立ち寄りください。

2 季重神社
 日奉氏(ひまつりし)の先祖を祀り日奉社とも呼ばれます。源平合戦で源氏方の武将として活躍した平山季重は日奉氏の流れを汲み、平山地区に居館がありました。

3 宗印禅寺
 寛文3年(1663)開山とされる曹洞宗の寺院。江戸時代前期の千軒地蔵(市文化財)のほか、平山季重の墓(都旧跡)や坐像(市文化財)などがあります。

消費カロリー(kcal)の算出方法

多摩動物公園駅	多摩テック入口交差点	平山台健康・市民支援センター	季重神社	分岐点	宗印禅寺	平山城址公園駅
約25分	約40分	約12分	約3分	約10分	約10分	約20分
約1.3km	約1.4km	約0.6km	約0.1km	約0.4km	約0.4km	約0.8km

1 : 8,000

- コース
 - 道標
 - コース上の信号
 - ビューポイント
 - 湧水
 - 誰でもトイレ(公共)
 - 誰でもトイレ(民間)
 - トイレ
 - 健康遊具
 - ベンチ
 - 水飲み場
 - 喫茶店
 - 坂道
 - 階段
 - コンビニ
 - スーパー
 - ガソリンスタンド
 - 交通
 - 消防署(出張所)
 - 学校
 - 寺院
 - 神社
 - 郵便局
 - 駐車場
 - バス停
 - AEDのある施設
- ※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(自動体外式除動器)は、消防署・交通、学校や市の関連施設などに設置されています。

健康遊具とは

健康づくりを主な利用目的とした公園施設です。ストレッチや体のツボを刺激したり、体を鍛えたりなど利用方法はさまざまです。

主な「健康遊具」の例

ユッタリステップ

ステップを昇り降りすることで膝の曲げ伸ばし運動を行います。



ワクワクステップ

左右にジャンプする跳躍運動です。バーを握り中央から左右にテンポ良く跳びましょう。



ウデタテボード

立った姿勢で行う腕立て運動です。ボードに手をつき腕が伸びるように斜めの台に立ちます。



スプリングバー

ぶら下がったり懸垂運動をしましょう。飛びついた時の衝撃をスプリングがやわらげてくれます。

