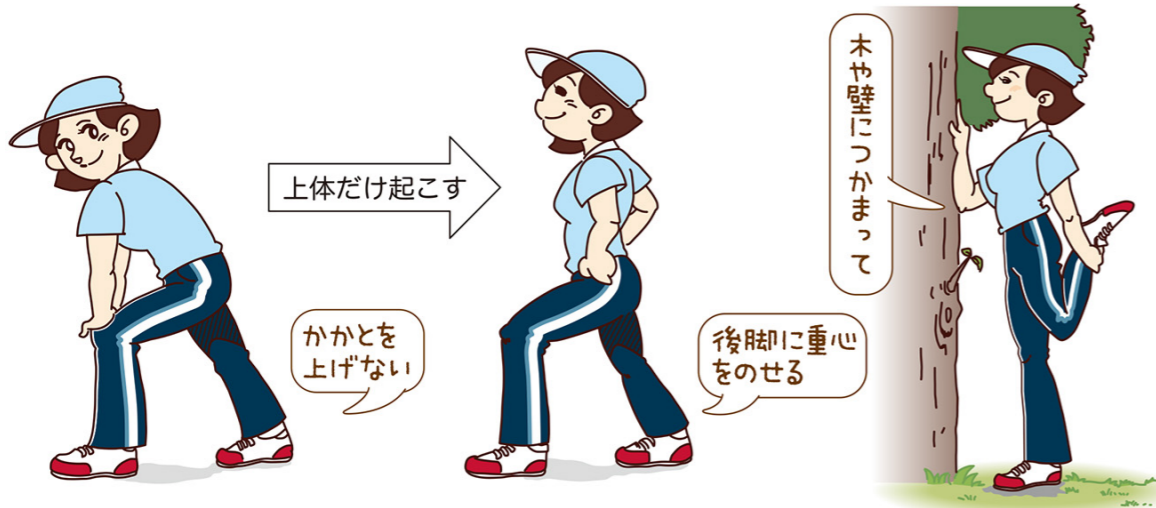


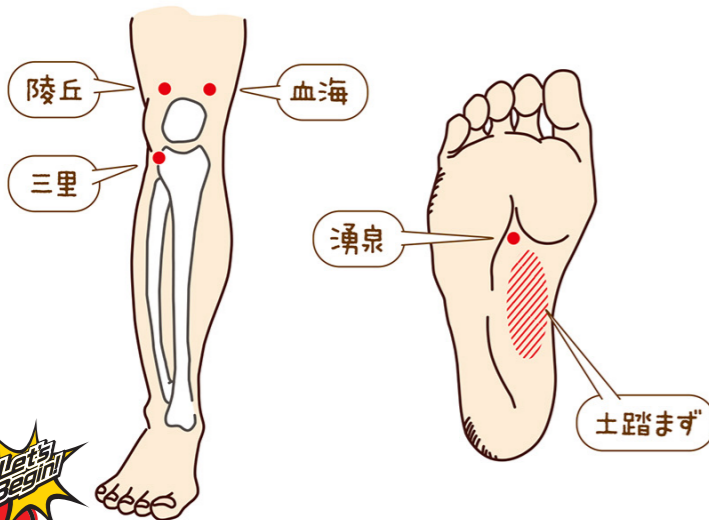
歩いた後には、次の日に疲れを残さないために  
ストレッチやマッサージなど、足の手入れをしましょう。

1 歩き終わった後に、すぐ行うのが効果的です。

- ① ふくらはぎのストレッチ
- ② アキレス腱のストレッチ
- ③ “もも”のストレッチ



2 足の手入れをしましょう。



- ① つぼは血の流れのたまりやすいところ。足の疲れを取るために図のつぼを痛くない程度にもんでみましょう。
- ② 足の裏のつぼをもむ。
- ③ 土踏まずをたたく。

# 大丸・東長沼・ 押立・矢野口編

大丸親水公園～多摩川コース



©K.Okawara・Jet Inoue



# 大丸親水公園～多摩川コース

大丸親水公園・多摩川コースは、大丸公園を出発して矢野口駅までと、さらに距離を伸ばして歩く稲城長沼駅までの2つのコースからなっています。

大丸用水に沿った道は、秋の紅葉が美しく、多摩川に沿ったニセアカシアの道は5月の上旬に白い花が甘い香りを届けます。どちらも平坦で歩きやすい道なので、景色を楽しみながら散歩できます。

## 北緑地公園



## 孝子長五郎の墓

押立の共同墓地の中に孝子長五郎の墓があります。長五郎は押立村に生まれた農民で、母に孝養をつくしたことで近郷に知られ、江戸時代の中ごろに幕府より褒賞されました。



## 押立堀公園



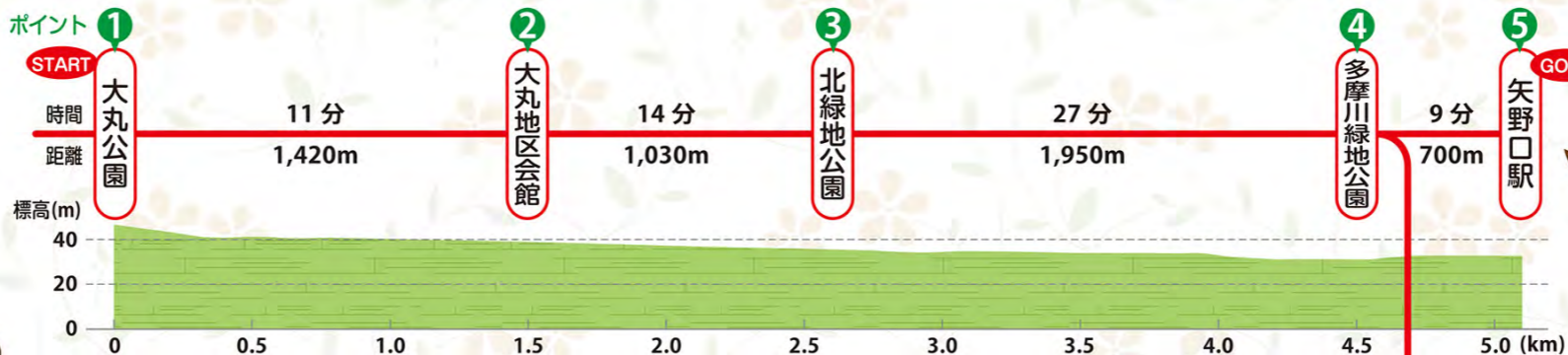
平成8年から9年にかけて押立住民により実地踏査からプランづくり設計、工事の施工に至るまで、すべて手作りで造られた公園です。現在も押立の住民の方々が管理を行っています。



- ### 凡例
- ウォーキングコース
  - ① コースポイント
  - みどころ みどころポイント
  - 都県界
  - 丁目界
  - 市区界
  - 稲城市役所 出張所
  - 交番 駐在所
  - 文化財
  - 消防署
  - 病院 診療所
  - 郵便局
  - 学校
  - バス停
  - 幼稚園
  - 保育園
  - 工場
  - 神社
  - 寺院
  - 公衆トイレ

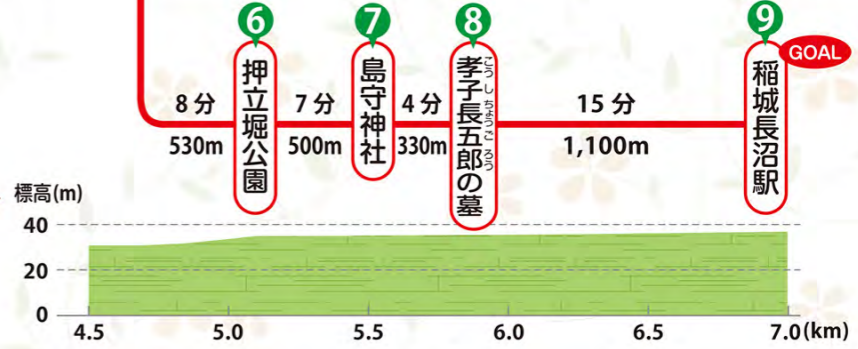


大丸親水公園



**矢野口駅コース**  
①-②-③-④-⑤  
約5km 徒歩1時間程度  
歩数：約7,140歩 消費カロリー：約180kcal

**稲城長沼駅コース**  
①-②-③-④-⑥-⑦-⑧-⑨  
約7km 徒歩1時間20分程度  
歩数：約10,000歩 消費カロリー：約240kcal



いなぎ  
あるく  
マップ 3



豊かな緑のなか  
いきいきウォーキングで  
体づくり

**コースデータ**  
歩く目安にしてください