

## 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、きついと  
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  
リズムカルに振る

歩くテンポに合わせて  
自然に呼吸しましょう

背筋を伸ばして  
胸を張る

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)  
大きめの歩幅で



## 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。



## 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、腰痛等、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 中敷きで支える形のもの
- 足の甲 締め付けずひもで調整できるもの
- 靴底 動きに合わせてしなやかに曲がるもの  
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

①靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくりま

②かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと取めたら、足首のひもを締め

③体重をつま先へを移動し、かかとを上げた体勢で、靴ひもでしっかり固定



## 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

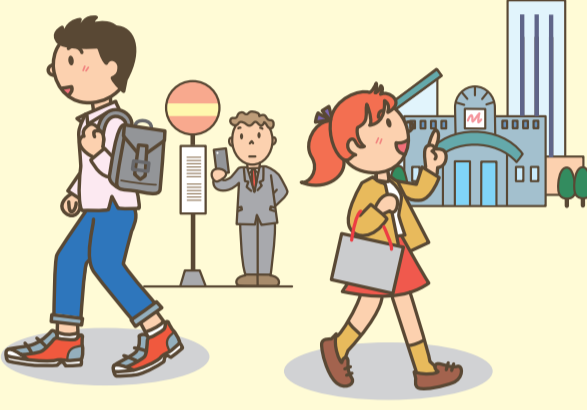
1日の歩数をプラス1,000歩、時間にして約10分多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消にもつながります。

※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ポイント

- ・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、観光名所巡りなど。
- ・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。



作成年月:平成30年12月  
作成:東京都建設局河川部計画課  
所在地:〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1  
電話:03-5320-5425(直通) 内線41-464

## 野川ってどんな川?

国分寺市から流れ出し、武蔵野台地の南端を流れ、世田谷区で多摩川に注ぐ、全長22kmの川です。

水辺に近づきやすい川づくりがされており、河川敷に降りて歩くこともできます。

四季折々の自然が息づくうおいのある川として多くの人々に親しまれています。



川のフォトコンテスト応募作品

## 東京都建設局河川部

# 河川沿い ウォーキングマップ

## ~野川コース2~



川へ行こう!



かわいこちゃん、かわいこちゃん、かわいこちゃん  
東京の河川PRキャラクター

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

## 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ご相談ください。

### 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。

### 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 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。

### 4 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

## スタート・ゴール地点までのアクセス

### ●野川コース2



◆西武多摩川線「多磨」駅→小田急バス「多磨」駅「三鷹駅」行きバス乗車、「電源寺」バス下車、徒歩5分

◆JR中央線「三鷹」駅→小田急バス「三鷹駅(南口)」駅より「朝日町三丁目」もしくは「車返団地」行きバス乗車、「電源寺」バス下車、徒歩5分

### 「電源寺」バス停からスタート・ゴール地点まで



スタート・ゴール地点



<凡例>

- 河川敷へ降りられる階段、スロープ
- トイレ
- ベンチ
- 屋根付き東屋
- 案内看板
- 車が通る場所
- 健康遊具
- 水飲み場
- 学校
- 郵便局
- 警察署・交番
- 信号
- コンビニ
- バス停
- 駅
- 桜並木
- 国分寺崖線
- 湧水地
- 自動販売機
- 寺院
- 神社
- 博物館等




0 200m

### コース概要

- 【距離】 約 6.9km
- 【歩数】 約 9,857歩
- 【時間】 約 103分
- 【消費カロリー】 約 309kcal

・コースの歩数は、1歩=70cmで算出しています。  
 ・コースの所要時間は、時速4km/hで算出しています。  
 ・消費カロリーは、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)

#### 大沢の里水車経営農家



江戸時代後期から戦後まで水車経営に携わってきた農家の旧態を留めている有形民俗文化財です。直径約4.6mの水輪が回る様子を公開しています。

#### 大沢の里公園



湿原風景が広がっており、初夏になるとはたが飛んでいる姿も見られます。園内の古民家では、江戸時代から近年に至るまでわざび栽培や養蚕が行われていました。

#### トピック

##### 背のばしベンチ(健康遊具)



背のばしベンチは、もたれるだけで無理なく背筋が伸ばせる健康遊具です。コース上にありますので、利用してみたいはかがですか。

#### 周辺情報

##### 深大寺



天平5年(733)創建で、都内では浅草寺に次ぐ古い寺です。深大寺そばが有名で、参道には茶屋が連なります。江戸時代、境内の湧き水にそばをさらしたところ、風味を増したことから有名になったといわれています。

#### 野川大沢調節池



大雨のときは野川の水を貯留(プール約300杯分)して洪水になるのを防ぎます。普段は、三鷹市の「大沢野川グラウンド」としてテニス、野球、サッカーなどが楽しまれています。(現在工事中)

#### トピック

##### 野川灯籠流し



野川灯籠流しは、色とりどりの灯籠が野川を染め流れていく、調布の夏の風物詩です。毎年8月中旬に御塔坂橋下流から調布卸売センター付近までの会場で開催されています。

#### 御塔坂橋



橋上から野川を眺められるよう、バルコニーが設置されています。「深大寺地区」にふさわしく、「手すり」部分は一部「木製」になっています。

#### 深大にぎわいの里「調布卸売センター」



調布の台所と呼ばれており、地場産の野菜、鮮魚、食肉、乾物など様々な商店が並びます。早朝から開場しており、活気あふれる市場の雰囲気を楽しむことができます。

#### 調布地盤沈下観測所



建物の中には、深いもので約170mに及ぶ4本の井戸(観測井)があります。地下水の水位を観測することで、汲み上げによる地盤沈下の防止に役立っています。

#### 桜並木



野川流域には、桜の名所が数多くあります。榎橋付近の野川沿いでも、春には桜が咲き誇ります。

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、同院発行の基盤地図情報を使用した。(承認番号 平30情使、第1044号)

#### ウォーキングマナー

- ・交通ルールを守り、安全に注意して歩きましょう。
- ・ゴミは持ち帰りましょう。