



このコースでは、くにたちのこのあたりを歩きます。



コース概略 JR国立駅南口を起点に、駅前から南に延びる大学通りを歩きます。大学通りの名の由来、一橋大学のキャンパスをのぞいてみましょう。

みどころ ・桜とイチョウの並木がつづく大学通り
・春の桜・夏の緑・秋のイチョウ・年末のイルミネーション
・大学通りの左右にまたがるロマネスク式の校舎群
・一橋大学のキャンパスには、武蔵野の風景を残す雑木林が点在

距離 約 4.5 km

作成 ウォーキングマップづくりの会
発行・編集 国立市保健センター

※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」



ちょっと実行、ずっと健康。

平成 18 年 9 月 初 版 発 行
平成 20 年 5 月 第 2 版 発 行
平成 22 年 5 月 第 3 版 発 行
平成 25 年 4 月 第 4 版 発 行
平成 29 年 3 月 彩 色 版 発 行
令和 3 年 3 月 彩 色 2 版 発 行

ウォーキングポイント

旧国立駅舎と大学町

国立を象徴する赤い三角屋根とロマネスク風半円形の窓の旧国立駅舎は、大正 15 年に、国分寺駅と立川駅の間の新駅として建設されました。

駅構内には明治時代の英・独・米製の古レールが使われており、東京では原宿駅に次ぐ古い木造駅舎でした。

JR高架工事により撤去された駅舎は、2020 年駅前に復元され、まち案内所などとして利用されています。(市指定文化財)



一橋大学

神田一ツ橋にあった東京商科大は、関東大震災をきっかけに昭和 2 年「くにたち」に新天地を求めました。

キャンパス内には、移転当時のロマネスク様式による兼松講堂・図書館・本館・東本館が並び、それに合わせた建物群とともに落ち着いた大学の雰囲気をかもし出しています。兼松講堂(伊東忠太設計)、旧門衛所、東本館は、国の「登録有形文化財」です。

キャンパス内には赤松の混在する山林が残り、当時の生活に欠かせぬ薪・粗朶や腐葉土の材料などを生み出す“ヤマ”の姿をほうふつさせます。

※感染症拡大防止のためキャンパスへの入構はご遠慮ください(令和 4 年 5 月現在)。

大学通り

箱根土地会社が学園都市開発の中核とした大学通りは、駅前ロータリーから江戸街道まで 1.2 km にわたって幅 44m の直線道路が続き、その緑豊かな美しい景観は、「新東京百景」、「新・東京街路樹 10 景」などにも選ばれています。年末のイルミネーションがきれいです。

大学通りの桜とイチョウの並木

大学通りを象徴する桜は、平成天皇の生誕を祝い、昭和 9 年から 10 年にかけて植えられたもので、樹齢 80 年を超えています。

桜の数は、駅前ロータリーから江戸街道までの間に



165 本。種類は、ソメイヨシノを中心にヤマザクラ、オオシマザクラ、ベニシダレ、ヤエベニシダレ、カンザン、オオカンザクラ、シダレザクラ、ウコンザクラなどです。桜の間には、秋になると黄金色に輝く 119 本のイチョウの大木が立ち並んでいます。

ちよと息

☆ くにたちアートビエンナーレ 2015

2015 年、“祝祭”をテーマに全国公募の野外彫刻展が行われ、6 点の入賞作が大学通り緑地帯を彩っています。

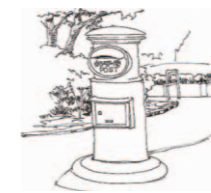
☆ シャンゼリゼ通りの街路灯

国立駅から一橋大学手前までの歩道の東西に 24 基、1 基おきに桜と駅舎をモチーフにした街路灯が立っています。シャンゼリゼやモンマルトの丘を飾った仏レンツ社製の街灯を、1985 年に商店会が取り付けました。のちにこれを模し、市章の梅を付けた街灯が約 100 基、通りに追加設置されました。



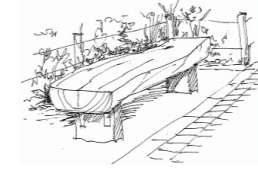
☆ 丸い郵便ポスト

大学通りには、昔懐かしい丸い郵便ポストが立っています。二つありますので、歩いて探してみてください。



☆ 丸太のベンチと思い出ベンチ

大学通りや大学構内にはたくさんのベンチが置かれ、切った丸太をそのまま利用したものもあります。また平成 27 年度からは、寄付による記念プレートの付いたベンチが緑地帯に設置されました。思いのこもったメッセージが刻まれ、ひと休みするには最適です。



☆ 歩道橋

南武線以北の国立地域で唯一の歩道橋が、大学通りにあります。桜の季節には人気のカメラスポット！ぜひ、歩道橋からの通りを眺めてみてください。

☆ ブランコ通り

大学通りと富士見通りに挟まれた小さな通りは、70 年代にあったお屋敷跡にできた可愛い商店街。アーチと時計、白いタイルの小路からブランコ(スペイン語で白)と呼ばれるようになりました。



健康ウォーキングマップ 活用法

ウォーキングは、「手軽にできる運動」です。その他にも、「景色を楽しむ」「地場野菜を知る」など、歩き方いろいろ。マップに感想などを書き込んで「マイマップを作る」のもいいですね。

メリットいっぱい「ウォーキングの効果」

生活習慣病、認知症等の予防

運動により肥満の解消、血糖値や血圧を下げたり善玉コレステロールを増やす、ぐっすり眠れるなど、糖尿病、高血圧、高脂血症、認知症等を予防することが期待できます。

また、酸素摂取量が増え、心臓や肺の機能が向上し、血管が強化され、心臓血管病の予防に効果があります。

心もほっこり

屋外に出ることで、太陽や風を感じ、木々や花々を見たり、人とかかわる機会が増えたりと身体だけでなく心も豊かになる出会いが待っています。

効果的なウォーキングのフォーム

健康づくりのためのウォーキングは、普段の歩きや散歩とは異なり、フォームを意識しながら歩くことが大切です。



ご自身の体の状態を測ってみませんか？

保健センターでは、全身の筋肉量を測定する体組成測定や歩行時の姿勢を確認する歩行姿勢測定を予約制で実施しています。



<測定やマップに関するお問い合わせ>

国立市保健センター

☎ 042-572-6111

2 一橋大学と大学通りの魅力再発見



No.2 一橋大学と大学通りの魅力再発見

距離：約3.2km 時間：約50分
歩数：約4500歩 消費kcal：約150kcal

※1歩=70cm、時速4km/h、ウォーキング10分=30kcalで算出。
(60kg男性の場合)

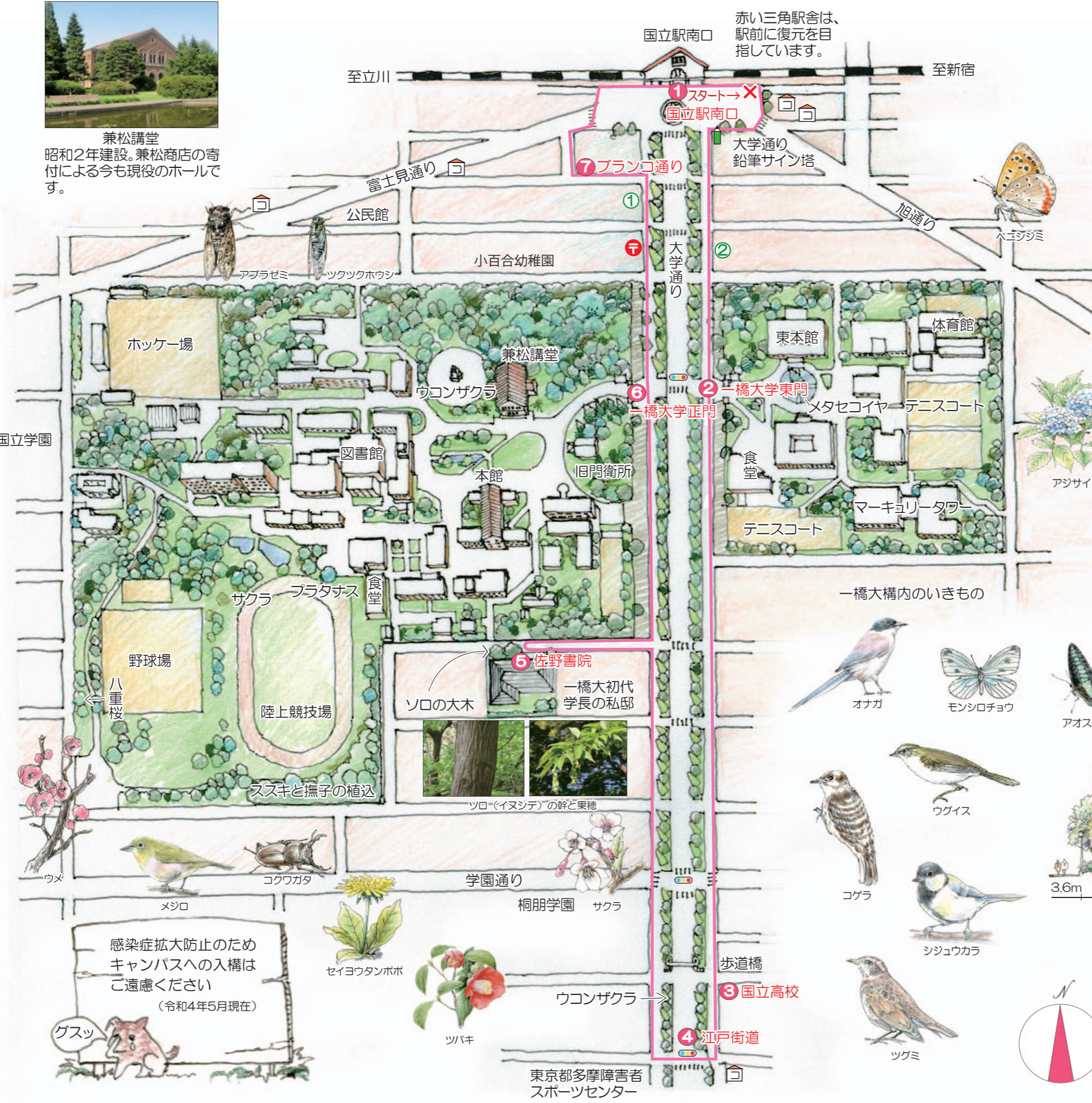
くにたちアートビエンナーレ 2015の
入賞作品6点



大学通り両側の緑地帯に設置されています



兼松講堂
昭和2年建設。兼松商店の寄付による今も現役のホールです。



歩道橋



大学通り

●●●	信号	×	交番
🏠	コンビニ	🗺️	みちのサイン塔
♿	市民トイレ①紀ノ国屋国立店	🏠	②ポポロショッピングセンター

