

住み慣れた地域で いつまでも
健康に過ごせる まちづくりの推進
健康づくり支援センター

武蔵野健康づくり事業団
オリジナルキャラクター
ムサンDANくん



武蔵野市

ウォーキングマップ

MUSASHINO CITY



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

武蔵野市は自然豊かで見どころもたくさんあります。

交通ルールを守り、安全に注意して歩きましょう!

コース概要

駅名	コース	距離	歩数	時間	消費カロリー
吉祥寺	A	約3 Km	約4,290歩	約45分	約135kcal
	B	約9 Km	約12,860歩	約135分	約405kcal
三鷹	A	約3 Km	約4,290歩	約45分	約135kcal
	B	約7 Km	約10,000歩	約105分	約315kcal
武蔵境	A	約3.5 Km	約5,000歩	約53分	約159kcal
	B	約7 Km	約10,000歩	約105分	約315kcal

●各コースの歩数は、1歩=70cmで算出しています。 ●各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)

吉祥寺駅 A Bコース 武蔵野七福神めぐりと井の頭恩賜公園

吉祥寺は四軒寺などのお寺町ですが、「吉祥寺」というお寺はありません。名前の由来となっている「吉祥寺」は、現在文京区駒込にあります。江戸時代の明暦の大火で焼け出された吉祥寺門前の住民が当地に移り住み、吉祥寺村が始まり、村の名前を採って明治32年に吉祥寺駅が開設されました。井の頭恩賜公園は都会のオアシスとして高い人気があります。

吉祥寺駅 Aコース
約3km 約4,290歩 約135kcal 約45分
水と緑が心を癒す井の頭恩賜公園を満喫

- 1 JR吉祥寺駅南口
- 2 公園入口
- 3 野口雨情歌碑
- 4 お茶の水
- 5 御殿山遺跡
- 6 松本訓導殉難の石碑
- 7 井の頭弁財天
- 8 七井橋
- 9 JR吉祥寺駅南口

吉祥寺駅 Bコース
約9km 約12,860歩 約405kcal 約135分
武蔵野七福神めぐりを歩こう

- 1 JR吉祥寺駅南口
- 2 七井橋
- 3 井の頭弁財天(弁財天)
- 4 四軒寺
- 5 武蔵野八幡宮(大黒天)
- 6 安養寺(布袋)
- 7 大法寺(福祿寿)
- 8 吉祥寺北コミセン
- 9 成蹊学園 ケヤキ並木
- 10 延命寺(毘沙門天 寿老人)
- 11 グリーンパーク遊歩道
- 12 ざんなん橋
- 13 杵築大社(恵比寿)
- 14 JR武蔵境駅南口

郵便局 神社 お寺 トイレ
学校 病院 美術館 消防署
交番・警察署 コミュニティセンター(CC)



成蹊学園 ケヤキ並木
大正13年(1924)、成蹊学園が池袋より移転した際に植栽された。樹齢は約110年。正門通りに143本のケヤキがあります。
●東京都「新東京百景」
●環境省「残したい日本の自然景観百選」

四軒寺
光専寺 安養寺 蓮乗寺 月窓寺
吉祥寺は古くから安養寺・光専寺・蓮乗寺・月窓寺の4軒の寺が武蔵野八幡宮付近の地域に集まる寺町。これらを称して四軒寺と呼ばれています。



井の頭弁財天(大盛寺) 3 7
徳川家光の建立による社殿は昭和2年に再建。音楽、芸能の神。

武蔵野八幡宮 5
文化10年(1813)と記録の鳥居や狛犬がある。大國様は末社に。

安養寺 6
大晦日の除夜の鐘が人気。布袋尊を祀る。寛永元年(1624)開山。

大法寺(大法寺) 7
寛永10年(1633)開山。福祿寿に吉祥観音像、お徳地藏様も。

延命寺 10
寛文10年(1670)開山。毘沙門天、寿老人の石像、平和観音菩薩像がある。

杵築大社 13
富士塚が有名で病氣平癒の祈願信仰が厚い。商売繁盛の恵比寿様を祀る。

武蔵境駅 A B コース 小説の世界と武蔵野自然散策

甲武鉄道の開通時(明治22年)からの駅で、明治39年に中央線の一部となりました。明治文豪の国木田独歩の「武蔵野」の小説で有名になった桜橋付近は、今も雑木林が残っています。公園通りから小金井公園に続く道は、広々とした静かな空間が広がり、ゆったりとした時間を味わうことができます。

観音院 ②

枅築大社と同じ松平直政公が観音堂を建立したのははじまり。明治6年に境内に「茶境学舎」(現在の第二小)がつけられました。市内最古の石仏で市の有形文化財に指定されている「阿弥陀如来像」(1682造立)は必見!



ごもんそ 御門訴事件記念碑 ②

御門訴事件により非業の死を遂げた旧関前村の名主、井口忠左衛門らを慰霊し、事蹟を後世に遺すために明治27年(1894)に建立。



古瀬公園 ④

雰囲気のある和風庭園古瀬公園は、宮内庁御用達たんす商古瀬安次郎氏の別荘でした。



小金井公園 ⑧

広大な園内には野鳥が訪れる雑木林や武蔵野の丘陵を生かした草地広場があります。季節ごとにさまざまな花が見られ、紅葉も楽しめます。



国木田独歩の碑 ④

自然主義文学の先駆といわれる明治時代の小説家。代表作に「武蔵野」「忘れえぬ人々」。三鷹駅北口に詩碑、桜橋に文学碑があります。



武蔵境駅 A コース
 約3.5km 約5,000歩 約159kcal 約53分

- 身近な自然に親しむ公園めぐり
- 1 JR武蔵境駅南口(武蔵境駅開設100年記念碑)
 - 2 観音院
 - 3 花の通学路
 - 4 古瀬公園
 - 5 仙川水辺公園
 - 6 桜堤団地中央公園
 - 7 スポーツセンター入口
 - 8 小金井公園

武蔵境駅 B コース
 約7km 約10,000歩 約315kcal 約105分

- 武蔵野の豊かな緑と歴史を訪ね歩こう
- 1 JR武蔵境駅南口(武蔵境駅開設100年記念碑)
 - 2 御門訴事件記念碑
 - 3 千川上水遊歩道
 - 4 桜橋
 - 5 うど橋
 - 6 境山野公園(独歩の森)
 - 7 高橋家大ケヤキ
 - 8 JR武蔵境駅北口



三鷹駅 A B コース 戦争遺跡と平和散策

武蔵野中央公園、高齢者総合センター、総合体育館一帯は、中島飛行機武蔵製作所の跡地です。戦時中、数多くの空襲を受けた武蔵野市は、緑豊かで平和なまちに生まれ変わりました。今も戦争の事実を伝える跡地に平和の尊さを改めて感じることができます。

世界連邦平和像 ①①

長崎の平和祈念像で有名な彫刻家・故北村西望氏の作。台座には世界各地の石がはめ込まれ、近代戦争で犠牲となった武蔵野市の戦死者266名の名簿が納められています



武蔵野中央公園 ⑥⑧



当地一帯が日本有数の巨大軍用工場「中島飛行機武蔵製作所」で、ゼロ戦のエンジンを製造していたためアメリカ軍の重要な爆撃目標でした。終戦まで9回の空襲で従業員だけでも200名が犠牲となりました。

グリーンパーク遊歩道 ⑨⑨



この遊歩道は、戦時中は中島飛行機製作所への機材搬入の鉄道(境駅からの引込線)として活用されましたが、戦後グリーンパーク球場(④)となり、三鷹駅からの観客輸送に使われました。

延命寺にある250kg爆弾 ⑦



武蔵野大学付近に落下した250kg爆弾の破片が保存展示されています。

三鷹駅 A コース
 約3km 約4,290歩 約135kcal 約45分

- おすすめ遊歩道をたどり武蔵野中央公園へ
- 1 JR三鷹駅北口(世界連邦平和像)(国木田独歩詩碑)
 - 2 ざんなん橋
 - 3 グリーンパーク遊歩道
 - 4 関前高射砲陣地跡
 - 5 関前公園
 - 6 武蔵野中央公園

三鷹駅 B コース
 約7km 約10,000歩 約315kcal 約105分

- 戦争の跡を訪ねて
- 1 JR三鷹駅北口(世界連邦平和像)(国木田独歩詩碑)
 - 2 武蔵野市民文化会館(庚申供養塔)
 - 3 武蔵野総合体育館(中島飛行機・運動場跡)
 - 4 グリーンパーク球場跡
 - 5 高齢者総合センター(武蔵野競技場前駅跡)(中島飛行機製作所正門)
 - 6 源正寺
 - 7 延命寺
 - 8 武蔵野中央公園
 - 9 グリーンパーク遊歩道
 - 10 関前高射砲陣地跡
 - 11 ざんなん橋
 - 12 JR三鷹駅北口



理想的なウォーキングフォーム



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



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るもの
- ◆かかと しっかりとかかとを包み込むもの

靴の履き方



武蔵野市 MUSASHINO CITY

ウォーキングマップ



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御相談ください。
- 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。
 - 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。
 - 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。
 - 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)

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(※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。



発行：公益財団法人 武蔵野健康づくり事業団 (武蔵野市より健康づくり支援事業を受託)
 〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10
 TEL 0422-51-0793

東京都承認番号：27保保第912号
 発行年月：平成28年4月
 協力：武蔵野市観光機構、NPO法人みたか都市観光協会、武蔵野市ウォーキング協会