

# 立川市

## 健康づくり ウォーキングマップ

### Bコース



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



立川市公式キャラクター  
「くるりん」

ちょっと実行、ずっと健康。

### 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。

#### 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)

### 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<sup>(※1)</sup>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。<sup>(※2)</sup>  
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。



発行年月：平成 28 年 12 月  
編集・発行：立川市福祉保健部健康推進課  
立川市高松町 3-22-9 電話 042-527-3272

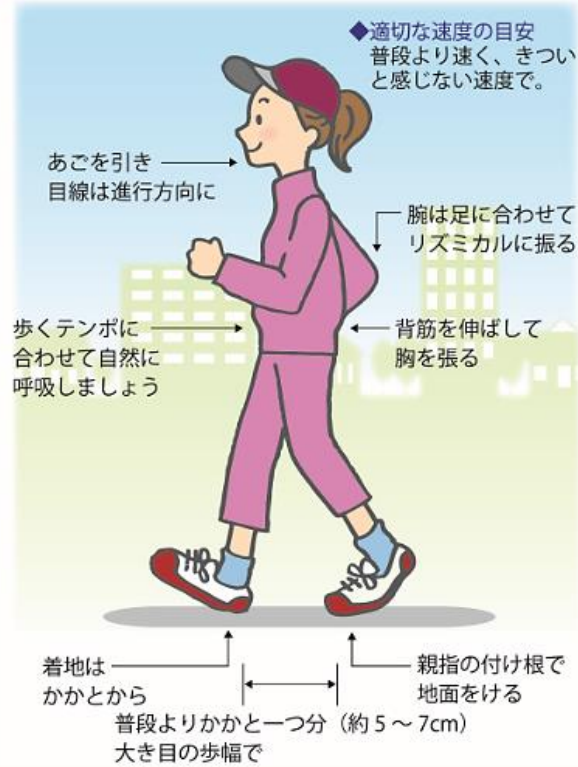
都内区市町村のウォーキングコースを紹介する特設サイト  

  
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/walkmap/>  
 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課



### 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!



### 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に循環を促します。ケガを防ぎ、膝痛等、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。

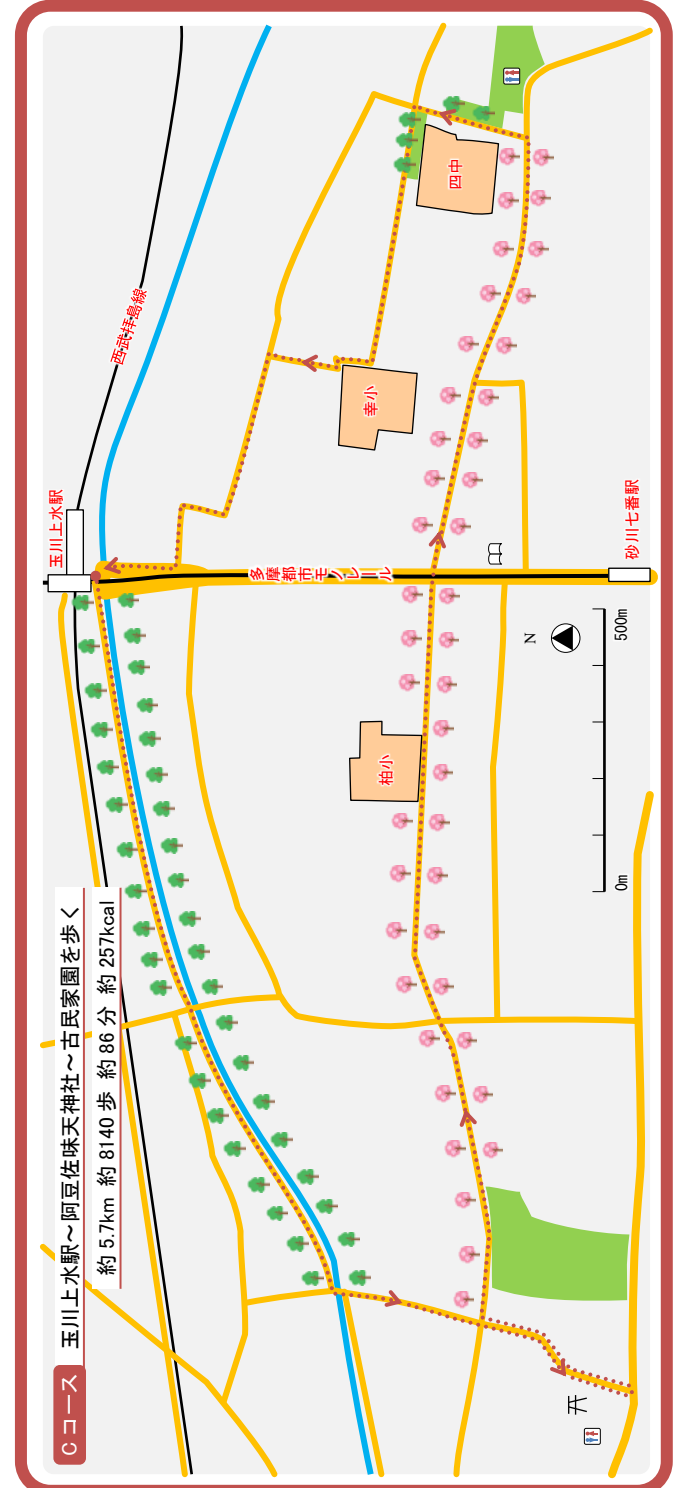
※睡眠不足や体調が悪い時には、無理をしないことも大切です。

### 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す。
- ②かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと取めたら、足首のひもを締めます。
- ③体重をつま先へと移動し、かかとを上げた体勢で、靴ひもでしっかり固定します。



### 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。

水分や塩分を、十分に補給しましょう。

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。



## コースのポイント紹介

### ①巴河岸跡（玉川上水）

玉川上水では、明治3年から5年までの間、船の運航が許可されていました。運航が許可された2年間は、物資の運搬のほか観光目的の船も含め、1日に何便もの船が行き来していきました。この辺りは桜の古木が多く、春は桜のトンネルとなります。

### ②金比羅山・金比羅神社・秋葉神社

一説に玉川上水を掘ったときの土砂を盛って作った、といわれるこの山は高さ10メートルほどで立川唯一の山です。頂上には金比羅大権現と浅間神社、中腹には秋葉神社が祀られています。金比羅さまと秋葉さま、これらの2つの神様は、地域の鎮守として今も人々の手で大切に守られ、毎年秋にはお祭りも行われています。

### ③平和の礎の碑

平和の礎の碑は砂川闘争20周年を記念して昭和50（1975）年に建立されました。

戦後、立川には米軍が駐留しており、昭和30（1955）年立川でもジェット爆撃機の発着のために基地拡張を要求されましたが、これに対し当時の砂川町はまちぐるみの反対運動、いわゆる砂川闘争を繰り広げました。長い反対運動により昭和43（1968）年に滑走路延長は取りやめとなり、翌年には米軍は横田飛行場への移転を決めました。

### ④立川市役所

平成22年5月6日から業務を開始した現立川市役所は、環境に配慮したエコ庁舎です。太陽光パネルや換気塔などの自然エネルギーを活用した設備や、建物内の空調負荷を軽減させる屋上緑化や雨水利用など地球環境への配慮とともに、地下駐車場利用の免震構造や、建物の長寿命化につながるコンクリートの採用などにより、災害に強く、耐久性も高い庁舎となっています。

## コース概要

距離	歩数	所要時間	消費カロリー
約3.8km	約5430歩	約57分	約171kcal

- ・歩数は、1歩=70cmで算出しています。
- ・所要時間は、時速4km/時で算出しています。
- ・消費カロリーは、ウォーキング10分=30kcalで算出しています。

このマップの作成にあたっては、立川市健康づくり推進員（健康ささえ隊）の皆様にご協力をいただきました。

