

防人見返りの峠と富士山眺望コース 見どころ

約5.2km 約234kcal 約7,430歩 約78分

永山さくら通りから瓜生緑地の池を巡り
永山第四公園の一本榎を訪ね
よこやまの道・防人見返りの峠を上って下る
行程約5.2kmの健脚コース

① 瓜生緑地の池

鎌倉街道に面した細長い緑地公園。緑豊かで、遊歩道に沿って流れるせせらぎや池が清涼感を与えてくれる。色とりどりの花や樹木も魅力。



② 永山第四公園の一本榎

街に調和した身近な公園という雰囲気、芝生が広がる公園内の丘の上には、空へと枝を伸ばすように1本の見事な榎の木が立っている。



③ 防人見返りの峠

川崎市や町田市との市境、多摩丘陵の尾根づたいに延びる「よこやまの道」。その中ほどにある「防人見返りの峠」は、防人の妻が詠んだ万葉集の歌にちなんだもの。大宰府に向かう防人が故郷を振り返り最後の別れを惜しんだというこの峠からは、富士山や丹沢、奥多摩や秩父の連山が眺望できる。



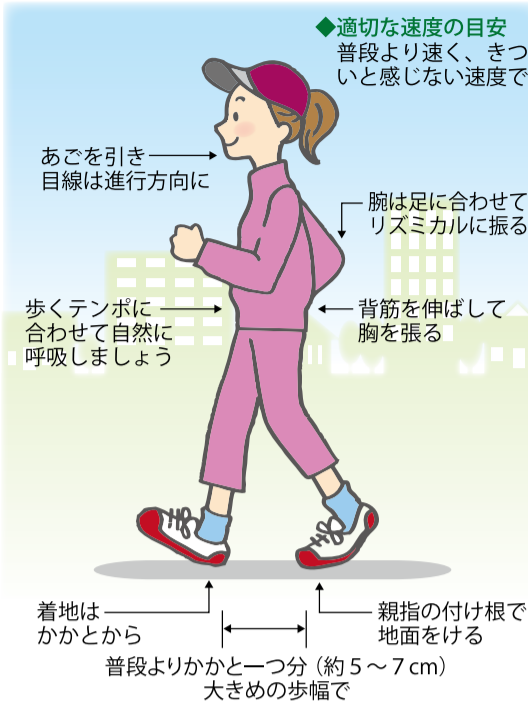
靴の履き方

- 靴の中で足の指が動かせられる程度のゆとりをつくりましょう。
- かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと収めたら、足首のひもを締めます。
- 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。



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!



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。

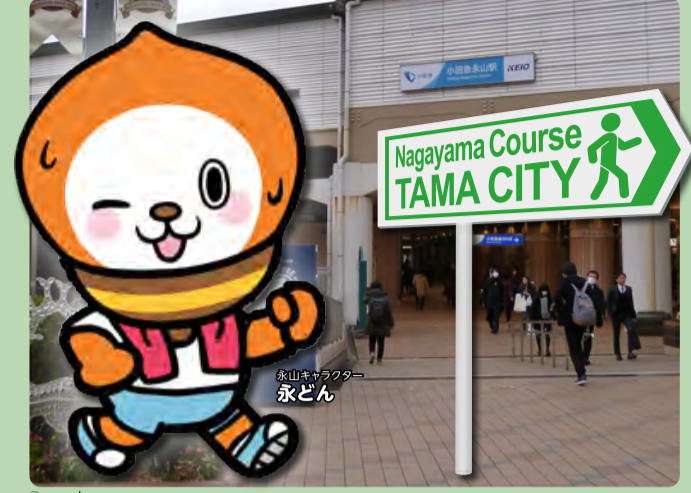


発行：令和2年7月31日(初版第3刷)
発行人：多摩市健康福祉部健康推進課 〒206-0011 多摩市関戸4-19-5 ☎042(376)9111
制作協力者：多摩市健康づくり推進員(健活隊)
青木・市川・岡崎・遊澤・鈴木・出口・野口・三浦・守屋 他(50音順)
編集・印刷：株式会社ジオネクス

多摩市

ウォーキングマップ

永山コース



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。

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



※「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

電車見橋と遊歩道コース 見どころ

約2.4km 約108kcal 約3,430歩 約36分

永山駅前から聖ヶ丘コミュニティセンターまで、小田急多摩線と京王相模原線を一望できる電車見橋や多摩東公園をはじめ多くの公園が点在する行程約2.4kmの入門コース

① 諏訪永山ふれあいの道

永山駅から南に歩き「諏訪けやき坂」過ぎると、「諏訪永山ふれあいの道」に出る。多摩東公園から諏訪、永山、貝取、豊ヶ丘を横断する、車歩分離のゆったり歩ける遊歩道で、途中に幼稚園や保育園があり、子どもたちの声も聞こえる。



② 電車見橋



「諏訪永山ふれあいの道」を東へ進むと、京王線と小田急線の線路をまたぎ多摩東公園に通じる、珍しい名前の橋「でんしゃみばし」がある。京王相模原線「永山～若葉台」間、小田急多摩線「永山～はるひ野」間の、どちらもトンネルとトンネルの間の短い区間で、併走を見ることが出来る電車好きには有名なスポット。

③ 都立桜ヶ丘公園

ゴールの少し先には、桜も紅葉も見事な都立桜ヶ丘公園が広がる。季節にはぜひ足を延ばしてみたい。



乞田川の桜とカルガモコース 見どころ

約3.1km 約140kcal 約4,430歩 約47分

永山駅前から北へ、多摩ニュータウン通りの南を流れる乞田川。桜並木の遊歩道が続く行程約3.1kmの自然散策コース

① 乞田川堤の桜

永山駅から多摩センター駅まで、北側を流れる乞田川の遊歩道には、川にせり出すほどの枝ぶりの桜並木が続き、開花時期には提灯が灯り、桜まつりも開催されるなど、指折りのお花見スポットになっている。桜のトンネルのような遊歩道のんびり散策するのがおすすめ。



② 乞田川のカルガモ

乞田川の遊歩道を歩いていくと、数多くの鳥や鯉などの魚が見られるが、なかでもカルガモはアイドル的な存在。桜の季節から初夏にかけては、親鳥とその雛たちが行進する愛らしい姿が見られるかも。

③ 乞田・貝取ふれあい館

乞田川沿いの広い広場と運動遊具を備えたコミュニティセンター。子供向けの大型遊具もあり、幅広い年齢層の憩いの場。



せせらぎとモミジバフウコース 見どころ

約4.7km 約212kcal 約6,710歩 約71分

春と秋に2回咲く10月桜の並木から瓜生せせらぎ散歩道を通って瓜生緑地へ。豊ヶ丘南公園からモミジバフウの並木を行く行程約4.7kmの緑満喫コース

① 10月桜の並木

永山駅の西から南に延びる永山さくら通りでは、春と秋に2回咲くという珍しい10月桜の並木を見ることができる。開花時期は3月下旬～と10月下旬～。



② 瓜生せせらぎ散歩道

地下に埋設された瓜生川の上に、水路とともに整備された、瓜生緑地まで続く約1kmの散歩道。水生動物のオブジェが目を楽しませてくれる。

③ さんかく橋

永山と貝取を結ぶおしゃれな歩道橋。多摩ニュータウン内でデザイン性を重視した初期の橋で、三角形のハープ型吊ケーブルが名前の由来。



④ バルコニー橋

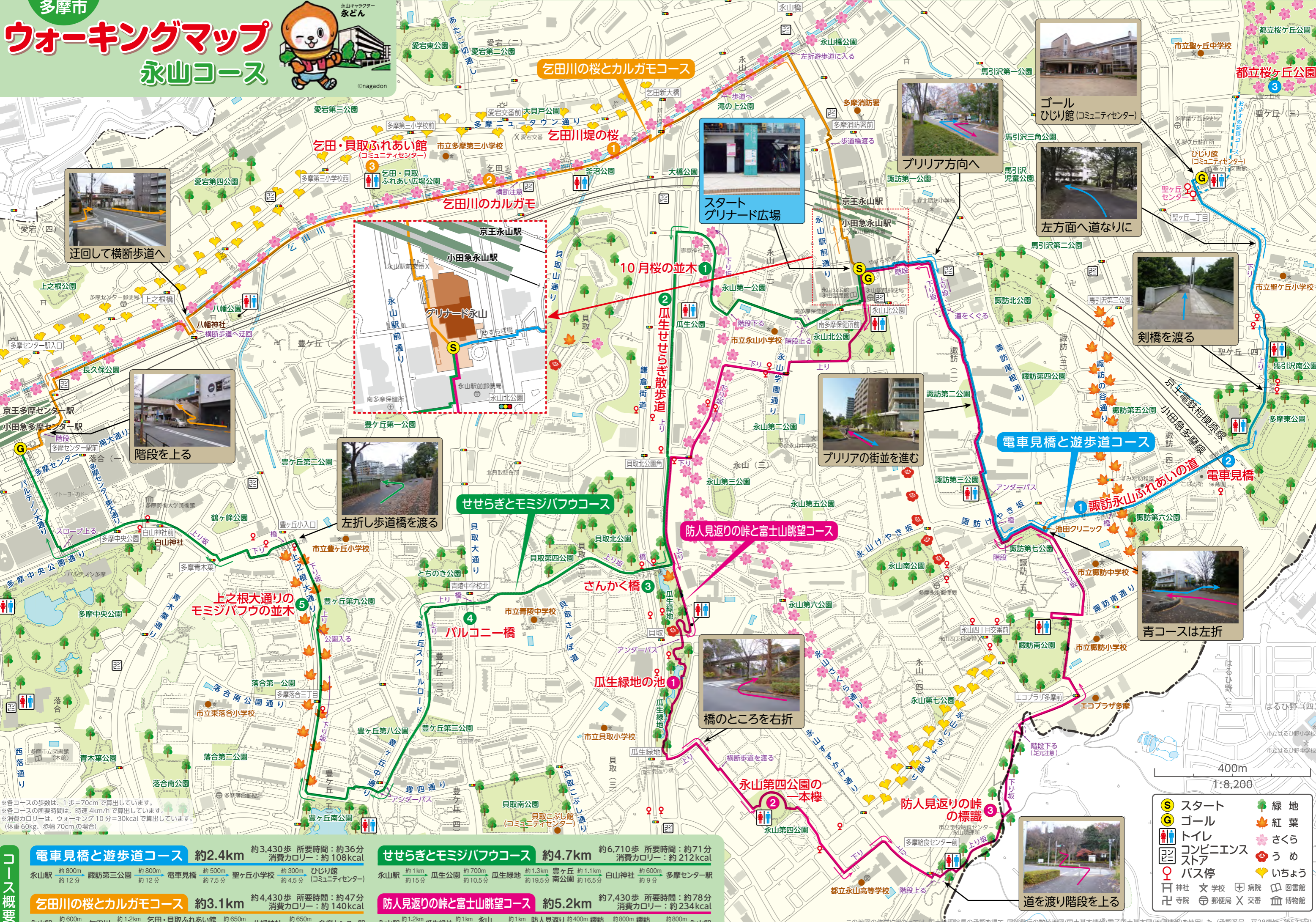
貝取大通りに架かる歩道橋。その名のとおり中ほどに半円状のバルコニーがあり、とちのき公園など多摩ニュータウンの風景が楽しめる。

⑤ 上之根大通りのモミジバフウの並木

豊ヶ丘南公園から北へモミジバフウの並木が続く上之根大通り。10月下旬から11月下旬にかけて赤や黄に色づき、見事な紅葉を楽しむことができる。



多摩市 ウォーキングマップ 永山コース



コース概要

電車見橋と遊歩道コース	約2.4km	約3,430歩	所要時間: 約36分	消費カロリー: 約108kcal										
永山駅	約800m	約12分	諏訪第三公園	約800m	約12分	電車見橋	約500m	約7.5分	聖ヶ丘小学校	約300m	約4.5分	ひじり館 (コミュニティセンター)	約300m	約4.5分
乞田川の桜とカルガモコース	約3.1km	約4,430歩	所要時間: 約47分	消費カロリー: 約140kcal										
永山駅	約600m	約9分	乞田川	約1.2km	約18分	乞田・貝取ふれあい館 (コミュニティセンター)	約650m	約10分	八幡神社	約650m	約10分	多摩センター駅	約650m	約10分

せせらぎとモミジパワコース	約4.7km	約6,710歩	所要時間: 約71分	消費カロリー: 約212kcal																
永山駅	約1km	約15分	瓜生公園	約700m	約10.5分	瓜生緑地	約1.3km	約19.5分	豊ヶ丘南公園	約1.1km	約16.5分	白山神社	約600m	約9分	多摩センター駅	約600m	約9分			
防人見返りの峠と富士山眺望コース	約5.2km	約7,430歩	所要時間: 約78分	消費カロリー: 約234kcal																
永山駅	約1.2km	約18分	瓜生緑地	約1km	約15分	永山	約1km	約15分	防人見返りの峠	約400m	約6分	諏訪南公園	約800m	約12分	諏訪第三公園	約800m	約12分	永山駅	約800m	約12分

- S スタート
- G ゴール
- トイレ
- コンビニエンスストア
- バス停
- 神社
- 文学校
- 病院
- 図書館
- 寺院
- 郵便局
- 交番
- 博物館
- 緑地
- 紅葉
- さくら
- うめ
- いちよう

※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)

この地図の作成に当たっては、国土院院長の承認を得て、同院発行の数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地図情報)を使用した。(承認番号 平28情使、第631号)