

武蔵境駅 Aコース

小説の世界と武蔵野自然散歩

甲武鉄道の開通時(明治22年)からの駅で、明治39年に中央本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

杵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「米境学舎」(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!

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。



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

片道

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

バス停「武蔵小金井駅」「武蔵境駅」「吉祥寺駅」行き など

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

片道

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 うどの橋 ▶ 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コース

戦争遺跡と平和散歩

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



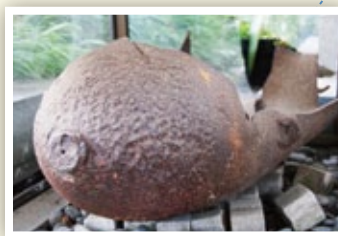
武蔵野中央公園 ⑥⑧

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

片道

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

バス停「武蔵小金井駅」「武蔵境駅」「吉祥寺駅」行き など

三鷹駅 Bコース

約7km 約10,000歩 約315kcal 約105分

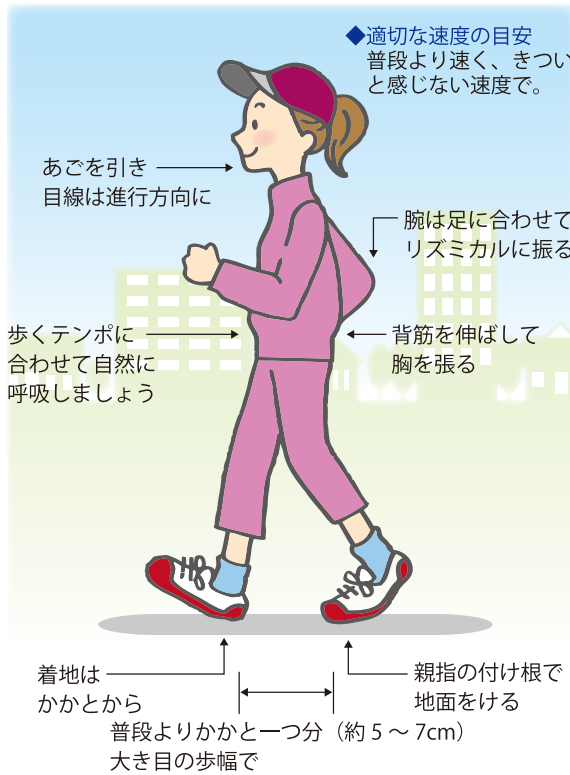
戦争の跡地を訪ねて

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 ▶ ⑪ JR三鷹駅北口



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。



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

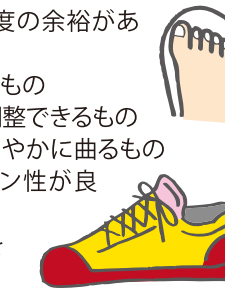
急に運動を止めると心臓の負担になるため、徐々に終わらせることが大切です。疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎます。



※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
- ◆かかと 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、足首のひもを締めます。
- ②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。
- ③体重をつま先へと移動し、かかとを上げた体勢で、靴ひもでしっかりと固定します。



武蔵野市

MUSASHINO CITY

ウォーキングマップ



自分の健康は自分で守ろう!

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



東京駅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(※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福保健康第912号
発行年月：2019年3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

