



ウォーキングの効果

生活習慣病予防
血糖値や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に役立ちます。

心臓機能の向上
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、腹部や体重が減少やすくなります。

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。

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4割程度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。

アンコウデスカマン

※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24～26年度都民分再集計)

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の循環を促します。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は、無理をしないことも大切です。

10分間ウォーキングの目安

消費エネルギーは **約30kcal**、歩数は **1,000歩**、距離は **700m**

※体重60kgの人が時速4km、歩幅70cmで歩いた場合
※各コースの消費カロリーもこの基準で算出しています。

運動をする時の注意点

- 脱ぎ着出来る服を用意し、体温調節をこまめに行う。
- 自分の体調をチェックし、自覚症状(胸のしめつけ感、息苦しさ等)がある時は運動は行わない。
- 急に運動量を増やさない。
- 睡眠不足の時は無理をしない。

正しい足の爪の切り方

爪のトラブル防止!

1～2週間に1度、スクエア型に切る

① 角は残し、端から一直線に切る。
② ヤスリで軽く角を丸める。

やってはいけない爪の切り方

- 深爪 …… 爪の変形や感染のリスクがあります
- 山型切り …… 爪の両端を深く切るなど爪の強度が落ちます

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!

適切な速さの目安
階段を上るとき、きつと感じない速さで。

あごを引き、視線は進行方向に

腕は体に合わせてリズムカルに振る

歩くと同時に合わせて自然に呼吸する

背筋を伸ばして胸を張る

着地はかかとから

親指の付け根で地面をける

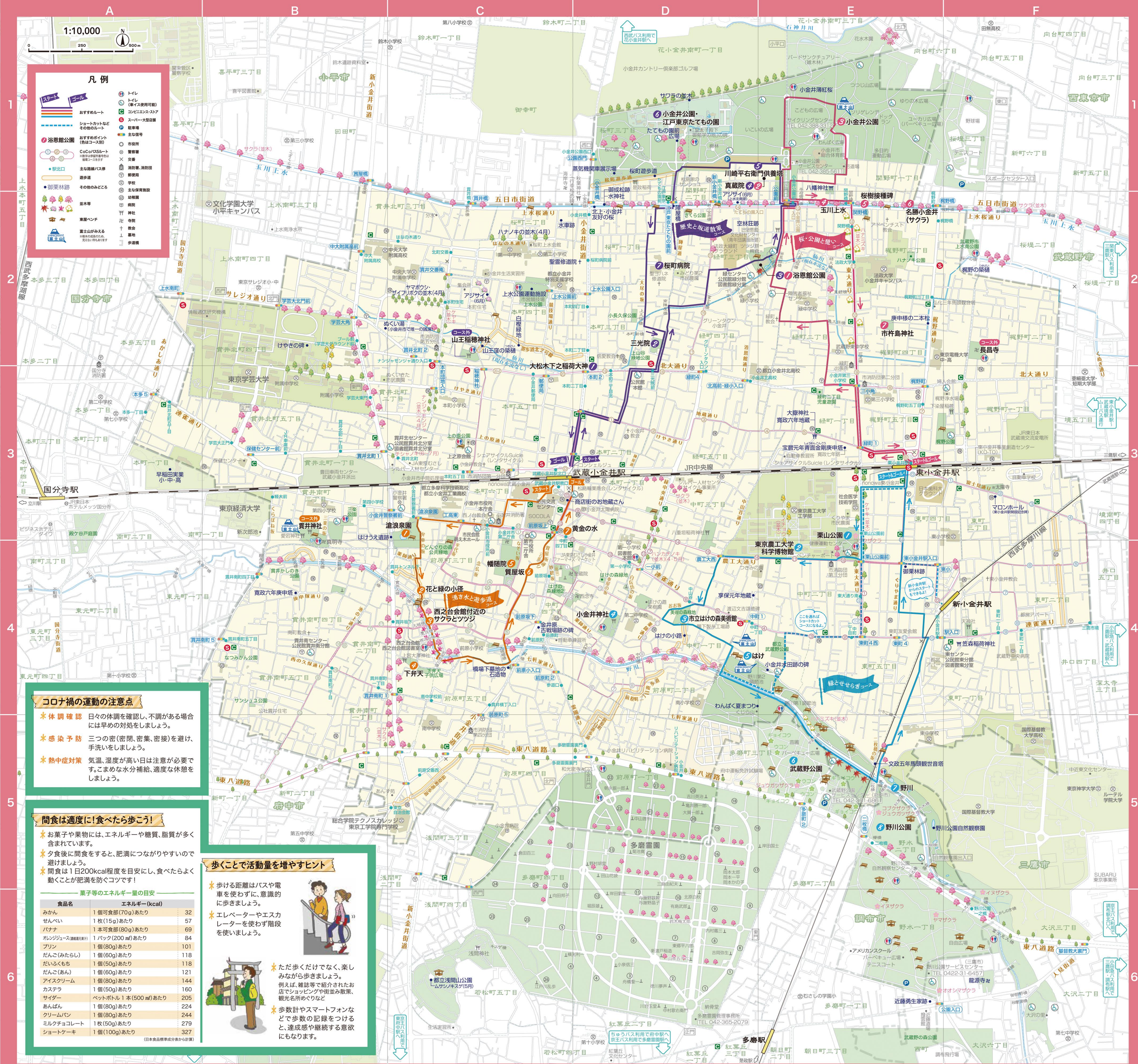
普段よりかかと一つ分(約5～7cm)大きな歩幅で

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

- 靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくります。
- 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。
- 体重をつま先へ移動し、かかとを上げた体勢で、靴ひもでしっかり固定します。



コロナ禍の運動の注意点

- 体調確認 日々の体調を確認し、不調がある場合には早めの対処をしましょう。
- 感染予防 三つの密(密閉、密集、密接)を避け、手洗いをしましょう。
- 熱中症対策 気温、湿度が高い日は注意が必要です。こまめな水分補給、適度な休憩をしましょう。

間食は適度に! 食べたら歩こう!

- お菓子や果物には、エネルギーや糖質、脂質が多く含まれています。
- 夕食後に間食をすると、肥満につながりやすいので避けましょう。
- 間食は1日200kcal程度を目安にし、食べたらよく動くことが肥満を防ぐコツです!

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なります。

菓子等のエネルギー量の目安

食品名	エネルギー(kcal)
みかん	1個(可食部70g)あたり 32
せんべい	1枚(15g)あたり 57
バナナ	1本(可食部80g)あたり 69
オンジ(スライス) (冷凍)	1パック(200ml)あたり 84
プリン	1個(80g)あたり 101
だんご(みん)	1個(60g)あたり 118
だんご(あん)	1個(60g)あたり 121
アイスクリム	1個(80g)あたり 144
カステラ	1個(50g)あたり 160
サイダー	ペットボトル1本(500ml)あたり 205
あんぱん	1個(80g)あたり 224
クリームパン	1個(80g)あたり 244
ミルクチョコレート	1枚(50g)あたり 279
ショートケーキ	1個(100g)あたり 327

(日本食品標準成分表(※))

都立小金井公園

昭和15年の元寇2600年記念事業で計画された小金井大緑地が前身です。総面積が79ha(東京ドーム約17個分)と都立公園最大規模を誇っています。基本テーマは「花と緑のひろびろとした空間と設定し、春の始まる四季折々の花、パークデザインチュアリを含む雑木林や、美しい広場などの芝生が広がる開放的な空間の魅力です。また、園内には1月のたこあげ大会をはじめ、梅まつり・桜まつり・市民まつりなど1年間を通じて多くのイベント会場となっています。



コース情報

- コース全長 約4.76km
- 歩数 約6,800歩
- 消費カロリー 約213Kcal
- 所要時間 約1時間11分

1 大松木下之福荷大神 2 三光院 3 浴恩館公園 4 真蔵院 5 川崎平右衛門供養塔 6 小金井公園 7 桜町病院

8 名勝小金井(サクラ) 9 桜樹接種碑 10 玉川上水 11 桜樹接種碑 12 名勝小金井(サクラ) 13 市村鳥神社

D-1 江戸東京たても園

江戸東京たても園(有料) TEL 042-388-3300 (開園時間) ※入園は開園時刻の30分前まで

- 4月~9月午前9:30~午後5:30
- 10月~3月午前9:30~午後4:30

高橋是清邸
総務省で、洋館の床は漆木張りになっています。2階は書斎や寢室として使われ、昭和11年の2・26事件の現場にもなりました。

子宝湯
「千と千尋の神隠し」のモデルとなった銭湯です。浴場のタイル画や、ずらりとならんだ洗面場など、不思議なつかしい気持ちにさせてくれます。

名勝小金井(サクラ)

今では桜の名所として小金井公園が有名になっていますが、古くから知られている小金井とは、玉川上水に植樹されていたヤマザクラのことをいいます。江戸時代に奈良吉野、茨城川口等から苗木を運び寄せて小金井を中心に両岸東西約6kmに植わられたといわれています。江戸時代、約1000本の桜を植えたとされています。現在では木々の老成などでかつての面影は少なくなりましたが、地元自治体、市民団体が中心となり、平成23年2月の復活植樹祭で玉川上水-小金井桜並木復活計画がスタートしました。

歴史と坂道散策コース

コース全長 約5.4km
歩数 約7,714歩
消費カロリー 約243Kcal
所要時間 約1時間21分

1 大松木下之福荷大神 2 三光院 3 浴恩館公園 4 真蔵院 5 川崎平右衛門供養塔 6 小金井公園 7 桜町病院

8 名勝小金井(サクラ) 9 桜樹接種碑 10 玉川上水 11 桜樹接種碑 12 名勝小金井(サクラ) 13 市村鳥神社

14 浴恩館公園 15 真蔵院 16 小金井公園 17 玉川上水



1 大松木下之福荷大神
再建される前の境内に御神木の大きな松があったことから名付けられました。寛政4年(1792)の庚申屠や享和4年(1812)の石灯籠など5基の石造物があがり、広く親しまれています。

2 三光院
京風料理(要予約)が味わえる臨済宗の尼寺。昭和9年(1934)創建。この土地は明治時代に小金井次郎の経営で山崎製パンが入ったともいわれ、境内に「山崎製パン先生の碑」があります。

3 浴恩館公園
公園内には旧浴恩館、ツツジといった市の文化財・天然記念物があります。旧浴恩館は下村瀧人ゆかりの建物で、現在は文化財センターとして利用されています。園内のツツジやモジも素晴らしいです。

4 真蔵院
真蔵院は、真言宗豊山派慈眼山と称し、木造の聖観世音菩薩を本尊としています。境内に咲く、淡いピンク色が神秘的な古ハスを観賞するには、開花期の6~7月の午前中に出かけましょう。

5 川崎平右衛門供養塔
新設の新しい供養塔に立てられ、武蔵野新田の守護神と見られていました。この地は古くから川崎平右衛門の代官が住み、小金井の桜が今日の繁華の人のあがきです。

6 小金井公園・江戸東京たても園
※左記をご参照ください。

7 桜町病院
病院・ホスピス・ホーム・修道院・教会。高齢者在宅サービスセンター。大規模なチャリティーバザーが行なわれます。

8 名勝小金井(サクラ)
玉川上水堤のヤマザクラ並木が見られる。小金井市の区分だけで800本もあり、都市化により生育環境が大きく変化している中で、ヤマザクラの並木がこれほどまわっているのは極めて希です。

9 桜樹接種碑
桜樹が永久に植えられ保護されることを願って建てられました。「まがらみからず」携手遺人(下田半兵衛)と刻まれています。

10 市村鳥神社
享保17年(1732)の創建といわれ、親野連の村の鳥居、木の鳥居の、2つの鳥居を見ると祥瑞が大きい。別名を親野の弁天様といわれ、現在でも古くからの習わしを守っています。

桜・公園と憩いコース

コース全長 約4.84km (約4.14km)
歩数 約6,914歩 (約5,914歩)
消費カロリー 約219Kcal (約186Kcal)
所要時間 約1時間13分 (約1時間2分)

1 山王稲穂神社 2 東京農工大学 3 市立はけの森美術館 4 小金井神社 5 はけ 6 武蔵野公園 7 野川 8 野川公園

9 山王稲穂神社 10 東京農工大学 11 市立はけの森美術館 12 小金井神社 13 はけ 14 武蔵野公園 15 野川 16 野川公園

17 浴恩館公園 18 真蔵院 19 小金井公園 20 玉川上水



1 山王稲穂神社
承応3年(1654)新田の鎮守として江戸野村の山王稲穂に勧誘したといわれ、祭神の大御神(高砂)・彦彦の神、境内には福荷や産霊神社も祀られ、御神木(マガミ)も立派。早業の必勝稲穂神社といわれます。

2 東京農工大学
専攻科が7つあり、学生数は約2万人。さまざまな研究施設があり、また、市民開放型のもので、市民の憩いの場としても利用されています。

3 市立はけの森美術館
はけの森美術館は日本洋画の重要作家の作品を展示している。また、市民開放型のもので、市民の憩いの場としても利用されています。

4 小金井神社
昔唐土を尊神とし、元久2年(1205)に天満宮として市内に創建され、天正11年(1583)に現在の地に遷座し、小金井の守護神で、明治3年(1870)に小金井神社と改称しました。

5 はけ
北側の高い台地と南側の低い谷間に、段々約15mほどの斜面が続き、約40mほど呼ばれる段々畑が東西に延びています。また、野川沿いの紅葉は誇り、はけの川を渡る橋や、写実愛好家に親しまれています。

6 武蔵野公園
この公園にはオオカンザラやフグアザミなども約40種、1,000本ものサクラが咲き誇ります。また、野川沿いの紅葉は誇り、はけの川を渡る橋や、写実愛好家に親しまれています。

7 野川
国分寺市恋ヶ窪を源流にし、世田谷区二子玉川で多摩川に合流する約22kmの川です。河原へ下り、はけの上には多くの木立として市民から親しまれています。

8 野川公園
もとは旧基督教教育所所有のゴルフ場。広い芝生が全面に広がっています。珍しい冬の咲くのコブザクラもあります。中を走る東八道路からはこんな素晴らしい眺めも。

主なイベント年間予定表

イベント	時期	主催・場所
1月 新春たこあげ大会	1月	都立小金井公園
2月 桜まつり	2月	都立小金井公園
3月 桜まつり	3月	都立小金井公園
4月 桜まつり	4月	都立小金井公園
5月 桜まつり	5月	都立小金井公園
6月 桜まつり	6月	都立小金井公園
7月 桜まつり	7月	都立小金井公園
8月 桜まつり	8月	都立小金井公園
9月 桜まつり	9月	都立小金井公園
10月 桜まつり	10月	都立小金井公園
11月 桜まつり	11月	都立小金井公園
12月 桜まつり	12月	都立小金井公園

その他 イベント
市内では、そのほかにも季節や地域限定のイベントがたくさん開催されています。小金井市観光まちおこし協会ホームページでイベント情報を公開しています。お出かけの前には是非チェックしてみてください。

一般社団法人 小金井市観光まちおこし協会
https://koganei-kanko.jp/

都立武蔵野公園

武蔵野公園サービスセンター TEL 042-361-6861

2つの公園は隣接し、野川とはけに沿って緑豊かな風景を醸成しており、市民の憩いの場として親しまれています。公園内には桜をはじめ様々な樹木や草花があり、野鳥も多く見られ、四季折々の変化を楽しめます。野川公園の一角の自然観察園では都市部ではあまり姿を見ない植物も見ることができます。

都立野川公園

野川公園サービスセンター TEL 0422-31-6457

自然観察センター・自然観察園(無料) 開園：午前9:30~午後4:30(自然観察園の入園は午後4:15まで) 休日・休園日:毎週月曜(休日の場合はその翌日)、年末年始

1 浪浪泉園 2 花と緑の小径 3 西之台倉館付近のサクラとツツジ 4 下井天 5 幡随院 6 質屋坂 7 黄金の水

8 はけ 9 武蔵野公園 10 野川 11 野川公園

12 名勝小金井(サクラ) 13 桜樹接種碑 14 玉川上水 15 桜樹接種碑 16 名勝小金井(サクラ) 17 市村鳥神社

18 浴恩館公園 19 真蔵院 20 小金井公園 21 玉川上水

22 桜樹接種碑 23 名勝小金井(サクラ) 24 市村鳥神社

25 浴恩館公園 26 真蔵院 27 小金井公園 28 玉川上水

29 桜樹接種碑 30 名勝小金井(サクラ) 31 市村鳥神社

湧き水と遊歩道コース

コース全長 約2.8km
歩数 約4,000歩
消費カロリー 約126kcal
所要時間 約42分

1 浪浪泉園 2 花と緑の小径 3 西之台倉館付近のサクラとツツジ 4 下井天 5 幡随院 6 質屋坂 7 黄金の水

8 はけ 9 武蔵野公園 10 野川 11 野川公園

12 名勝小金井(サクラ) 13 桜樹接種碑 14 玉川上水 15 桜樹接種碑 16 名勝小金井(サクラ) 17 市村鳥神社

18 浴恩館公園 19 真蔵院 20 小金井公園 21 玉川上水

22 桜樹接種碑 23 名勝小金井(サクラ) 24 市村鳥神社

25 浴恩館公園 26 真蔵院 27 小金井公園 28 玉川上水

29 桜樹接種碑 30 名勝小金井(サクラ) 31 市村鳥神社

緑とせせらぎコース

コース全長 約4.84km (約4.14km)
歩数 約6,914歩 (約5,914歩)
消費カロリー 約219Kcal (約186Kcal)
所要時間 約1時間13分 (約1時間2分)

1 山王稲穂神社 2 東京農工大学 3 市立はけの森美術館 4 小金井神社 5 はけ 6 武蔵野公園 7 野川 8 野川公園

9 山王稲穂神社 10 東京農工大学 11 市立はけの森美術館 12 小金井神社 13 はけ 14 武蔵野公園 15 野川 16 野川公園

17 浴恩館公園 18 真蔵院 19 小金井公園 20 玉川上水



小金井市観光まちおこし協会主催のイベント

桜まつり
昭和29年(1954)の第1回桜まつりから半世紀以上にわたる「小金井桜まつり」は、3月下旬から4月上旬の土日だけの日程、小金井公園、江戸東京たても園の約100本の豪華樹齢のヤマザクラに囲まれ、和洋音楽・舞踊・独唱などが催されています。会場では観覧車や、子ども遊具なども楽しめる「お祭り広場」も設けられ、市内・近郊から多くの人が訪れ、広い会場は夜遅くまで賑わいます。

写真展
写真展は、4月に小金井公園で開かれます。写真は、桜まつりや、市内の風景、自然、動物など、多岐にわたります。写真展の開催期間は、4月10日(日)から4月13日(水)までです。

一般社団法人 小金井市観光まちおこし協会
TEL 042-316-3980 https://koganei-kanko.jp/

小金井市へのアクセス

鉄道をご利用の場合

JR東武東上線
JR中央東横線
JR東武東上線
JR中央東横線

路線バス案内(CoCoバス以外)

武蔵小金井駅 C-3
東小金井駅 E-3

武蔵小金井駅 C-3
東小金井駅 E-3

武蔵小金井駅 C-3
東小金井駅 E-3

武蔵小金井駅 C-3
東小金井駅 E-3

武蔵小金井駅 C-3
東小金井駅 E-3

武蔵小金井駅 C-3
東小金井駅 E-3