

B ひばりが丘・いこいの森コース

距離 歩数 時間 消費カロリー
約3.2km 約4570歩 約50分 約150kcal

ひばりが丘駅から自由学園に至る学園街の街並みはゆったりとしたあたたかみのあるコースです。はなみずき公園のバラや園地内のみどりを楽しみながらいこいの森公園へ。

ひばりが丘一丁目
ひばりが丘二丁目
ひばりが丘三丁目
ひばりが丘四丁目
ひばりが丘五丁目
ひばりが丘六丁目
ひばりが丘七丁目
ひばりが丘八丁目
ひばりが丘九丁目
ひばりが丘十丁目
ひばりが丘十一丁目
ひばりが丘十二丁目
ひばりが丘十三丁目
ひばりが丘十四丁目
ひばりが丘十五丁目
ひばりが丘十六丁目
ひばりが丘十七丁目
ひばりが丘十八丁目
ひばりが丘十九丁目
ひばりが丘二十丁目

C 新しい道と懐かしさに触れるコース

距離 歩数 時間 消費カロリー
約3.7km 約5290歩 約55分 約165kcal

新しく出来た36道路を歩き、展望デッキから西武池袋線を眺め、栄町、住吉町の古い街並みの公園を歩きます。

新しい道と懐かしさに触れるコース
せせらぎ公園・社寺めぐりコース
こもれ日の道コース

A まちの里山コース

距離 歩数 時間 消費カロリー
約2.9km 約4140歩 約45分 約135kcal

「下保谷」の歴史をしのぶ社寺、屋敷林や豊かなみどりと田園風景が広がるコースです。特に、保谷北町緑地保全地域周辺の緑やあぜ道、雑木林の景観が、かつての里山の懐かしさを思い出させてくれます。

まちの里山コース
上保谷コース
屋敷林と畑のコース
田無と東大農場コース

I 西原と多摩六都科学館コース

距離 歩数 時間 消費カロリー
約2.8km 約4000歩 約45分 約135kcal

西原と多摩六都科学館コース
芝久保のみどりを訪ねるコース

H 田無と東大農場コース

距離 歩数 時間 消費カロリー
約5.5km 約7860歩 約85分 約255kcal

田無神社、維持寺など江戸時代の「田無」をしのぶ文化財や境内の巨木が見られます。田無駅から北にまっすぐ続く道は東大農場（旧）の正門に向かいます。東大農場は教育研究の場ですが、一部見学ができ、広々とした田舎や珍しい樹木が見られる貴重な場所です。

田無と東大農場コース

G 上保谷コース

距離 歩数 時間 消費カロリー
約3.8km 約5430歩 約60分 約180kcal

富士街道や関町へ続く昔ながらの街道を通り、有名な金剛寺、ローズガーデンや北町公園が見られる昔と今の交差する街並みです。

上保谷コース

F 屋敷林と畑のコース

距離 歩数 時間 消費カロリー
約3.6km 約5140歩 約55分 約165kcal

残り少ない屋敷林や畑の道を散策した後、さくら公園へ歩みます。大きなさくら並木や散れの花などビオトープを歩むことができます。

屋敷林と畑のコース

L 坂のある町コース

距離 歩数 時間 消費カロリー
約3.6km 約5140歩 約55分 約165kcal

青柳街道を軸とした上り下りの坂のあるコースです。千川上水の緑道には、ゴキウキ、コナラ、マミヤクササギなど多くの樹種が見られ、新緑や紅葉の下の下町は、春には桜が目に飛び込んできます。

坂のある町コース

K 遺跡と水のコース

距離 歩数 時間 消費カロリー
約3.0km 約4290歩 約45分 約135kcal

創立史公園の広々とした広場を通って、東伏見神社へ、石川井川沿いの道を歩くと下野の遺跡公園への上りです。さらに武蔵関公園へは徒歩で、富士池周辺の風景も楽しめます。

遺跡と水のコース

N 向台・小金井公園コース

距離 歩数 時間 消費カロリー
約4.4km 約6270歩 約70分 約210kcal

市民公園のみどりと点在する緑地帯、春には小金井公園の桜が魅力のコースです。

向台・小金井公園コース

M 向台・緑道コース

距離 歩数 時間 消費カロリー
約4.3km 約6140歩 約65分 約195kcal

向台公園や阿波神社の鎮守の森には大木も多く、静寂なたたずまいはほっとさせる癒しがあります。狭小・境線は狭小な道へ続く自転車・歩行者専用道、沿道には緑の風景が広がります。

向台・緑道コース

安全に歩くために

事前の体調チェック

運動前に健康状態をチェックしましょう。

- 体がだるい
- 熱っぽさがある
- 頭痛やめまいがある
- 睡眠不足
- 食欲がない
- 少し動くと息切れや動悸がする
- 膝や腰に痛みなどの違和感がある

一つでも当てはまる項目があったり、気になることがある場合は無理せずお休みしましょう。

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
- 足さめ 締め付けずとも調整できるもの
- 底 動きに合わせてしなやかに曲るもの
- 厚み 厚みがありクッション性が高いもの
- かかと しっかりとかかとを包み込むもの

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、腰痛、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。

水分補給

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。

効果的に歩くために

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相談ください。

- 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）

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!

- 適切な速度の目安
普段より速く、きついと感じない速度で。
- 腕は肩の高さで前後に振る
- 背筋を伸ばして胸を開く
- 歩くとテンポに合わせて自然に呼吸しましょう
- 着地はかかとから
- 踵指の付け根で地面を踏む
- 普段よりかかと一つ分（約5~7cm）大きな歩幅で

あと10分(1,000歩プラス)歩くためのヒント

- スキマ時間を活用しましょう
- 公共交通機関を利用している区間を歩いてみましょう
- 歩数計を利用してみましょう
- ウォーキングの記録をつけましょう

「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 8,000歩※1ですが、1日の歩数をプラス1,000歩、時間にして約10分歩くことで、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）

運動強度と心拍数について

脈拍数を計りましょう。

計り方
手首内側の親指側に人差し指、中指、薬指の3本を揃えて軽く当て、10秒計ります。その数値を6倍すると1分間の脈拍数です。最大脈拍数（これ以上運動できないという限界の脈拍数） = 220 - 年齢
最大脈拍数の50~60%が健康づくりに適した運動強度です。

運動強度

40%	とても楽に感じる強さです。楽しい気分ですが、物足りなさも感じます。
50%	軽く感じられます。息も乱れず会話しながらでも歩ける強さです。
60%	きつさは感じられませんが、運動をしている充実感がわいてくる強さです。
70%	ややつらさを感じ始めます。これ以上はペースを上げられない強さです。

健康づくりのためのウォーキングに無理は禁物です。会話しながら歩ける速度が理想です。