



きれいな空気の中、  
気持ちよくウォーキングできる環境を目指しています。  
吸う人も吸わない人も、  
受動喫煙について正しく理解しましょう。

～自分自身や大切な人を守るために～



### 調布市ウォーキングマップ

発行年月	令和2年3月
編集・発行	調布市福祉健康部健康推進課 〒182-0026 東京都調布市小島町2-33-1 文化会館たづくり西館4階 電話番号 042-441-6100
刊行番号	2019-243
制作	株式会社中央ジオマックス

ケンコウ  
デスカ?



# 調布市

## CHOFU WALKING MAP

# ウォーキングマップ



# 調布市 CHOFU WALKING MAP

## ウォーキングマップ

### 目次 CONTENTS

- 調布市全体図 ..... 2-3
- ウォーキング情報 ..... 4-6
- コースページの見方 ..... 7
- コース情報 ..... 8-15

### コースA

## 野川散策と調布の文化コース

(つつじヶ丘駅～仙川駅)  
●約4.9km ●約73.5分 ●約7,000歩 ●約220.5kcal **8**

### コースB

## 調布の歴史と多摩川を学ぶコース

(京王多摩川駅～京王多摩川駅)  
●約5.3km ●約79.5分 ●約7,570歩 ●約238.5kcal **10**

### コースC

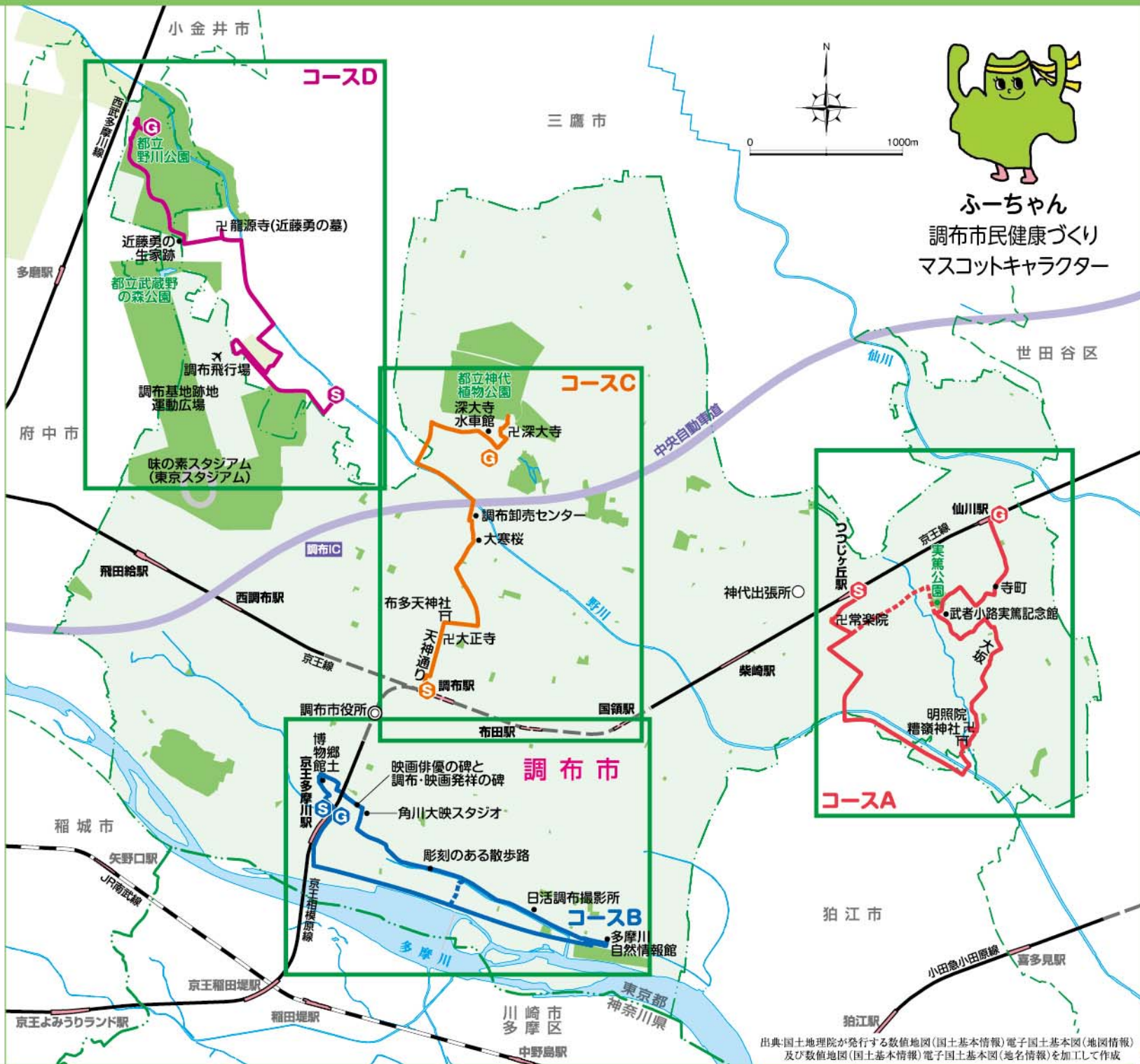
## 深大寺と調布の豊かな自然コース

(調布駅～深大寺バス停)  
●約3.8km ●約57分 ●約5,430歩 ●約171kcal **12**

### コースD

## 調布飛行場と近藤勇コース

(大沢コミュニティセンターバス停～二枚橋バス停)  
●約4.0km ●約60分 ●約5,710歩 ●約180kcal **14**



出典:国土地理院が発行する数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地図情報)及び数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地名情報)を加工して作成

# ウォーキング情報

ウォーキングには、生活習慣病の予防などの効果があります。ウォーキングの効果、準備、注意点などをきちんと理解して、健康づくりに取り組みましょう。



## ウォーキングの効果

### 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。

### 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。

### 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。

### 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。

※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。

## ウォーキングの前に

### ウォーミングアップ

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。ケガや膝痛等の予防や、疲れをためないために行いましょう。

※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。



## 理想的なウォーキングフォーム

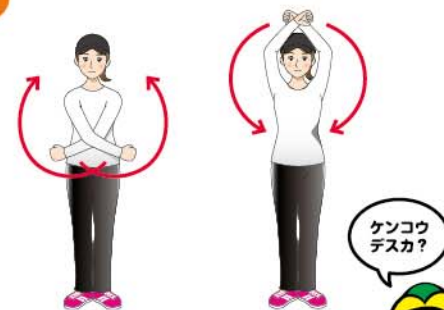
正しい姿勢を身につけて、効果的なウォーキングを!



## ウォーキングの後で

### クーリングダウン

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。



ケンコウデスカ?

## 靴の選び方・履き方

### 足に合った靴選びを心がけましょう

- 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

### きちんと履いて楽しく歩きましょう

- 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、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。



## 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歳から64歳までの都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男女とも5割未満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24～26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
- 万歩計などで歩数の記録をつけると達成感が得られ、継続する意欲にもつながります。

## ポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」

ポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」は、都内区市町村等のウォーキングマップをまとめて掲載しているサイトです。他にも、ウォーキングのコツやポイント、季節に応じたウォーキングファッションなど、さまざまなウォーキング情報をアップしています。

ポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」  
<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/walkmap/>



## コースページの見方

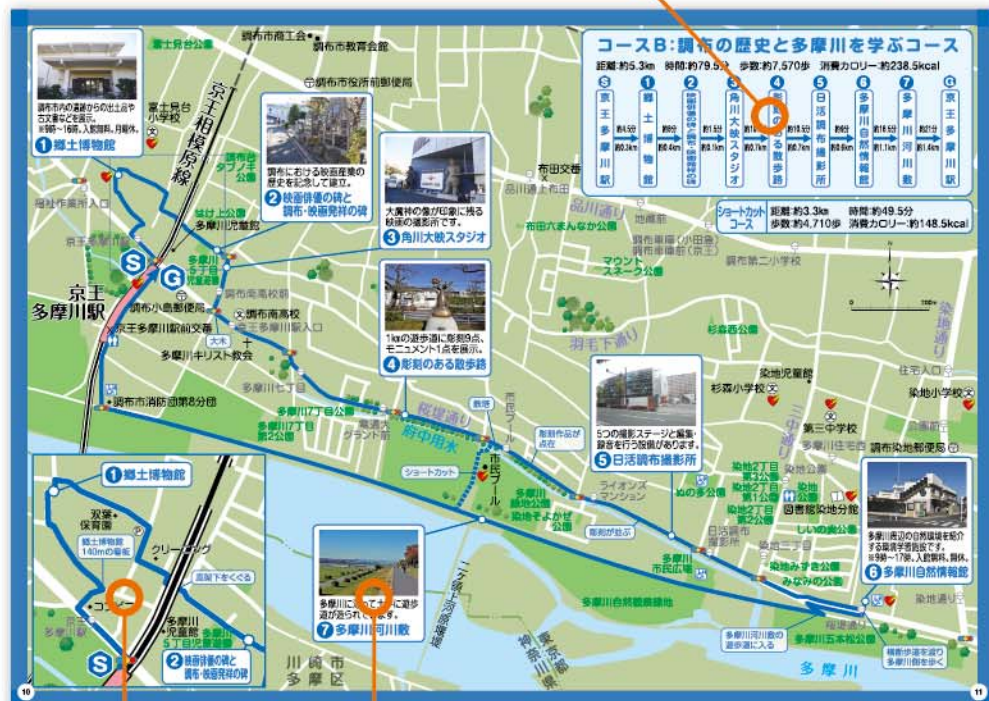
コースページにはウォーキングに役立つ情報が満載！地図の見方を確認してから、安全に十分注意してウォーキングを楽しんでください。さあ、健康づくりの第一歩を踏み出しましょう！

### コース概要

スタートからゴールまでの距離・時間・歩数・消費カロリーと、見どころ間の距離と時間を示しています。

- ・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）。
- ・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。

みんなの健康づくりを応援するよ!



### 拡大図

駅前など分かりづらい場所は、より詳しい地図で案内しています。

### 見どころ

写真入りで紹介しています。ちょっと足を止めてもいいかも？

### ----- ウォーキングの記号 -----

- スタート地点
- ゴール地点
- トイレ・だれでもトイレ
- AED設置場所

# コースA:野川散策と調布の文化コース

距離 約4.9km 時間 約73.5分 歩数 約7,000歩 消費カロリー 約220.5kcal

- S** つつしヶ丘駅
- 1** 常楽院
- 2** 糟嶺神社
- 3** 明照院
- 4** 大坂
- 5** 武者小路実篤記念館
- 6** 実篤公園
- 7** 寺町
- G** 仙川駅

**ショートカットコース**  
 距離 約2.2km 時間 約33分  
 歩数 約3,140歩 消費カロリー 約99kcal



**1 常楽院**  
 江戸六阿弥彫第五番。童謡「思い出のアル(ム)」のお寺。



**6 実篤公園**  
 サクラやモミジのある静かな公園。池もあります。



**7 寺町**  
 都立神代高校の周囲に6つの浄土真宗の寺が点在。



**5 武者小路実篤記念館**  
 実篤の邸宅に隣接した記念館。イベントも多数有。入館料200円。※9時～17時。入館料は道後の平日。月曜休(祝日の場合は道後の平日)。



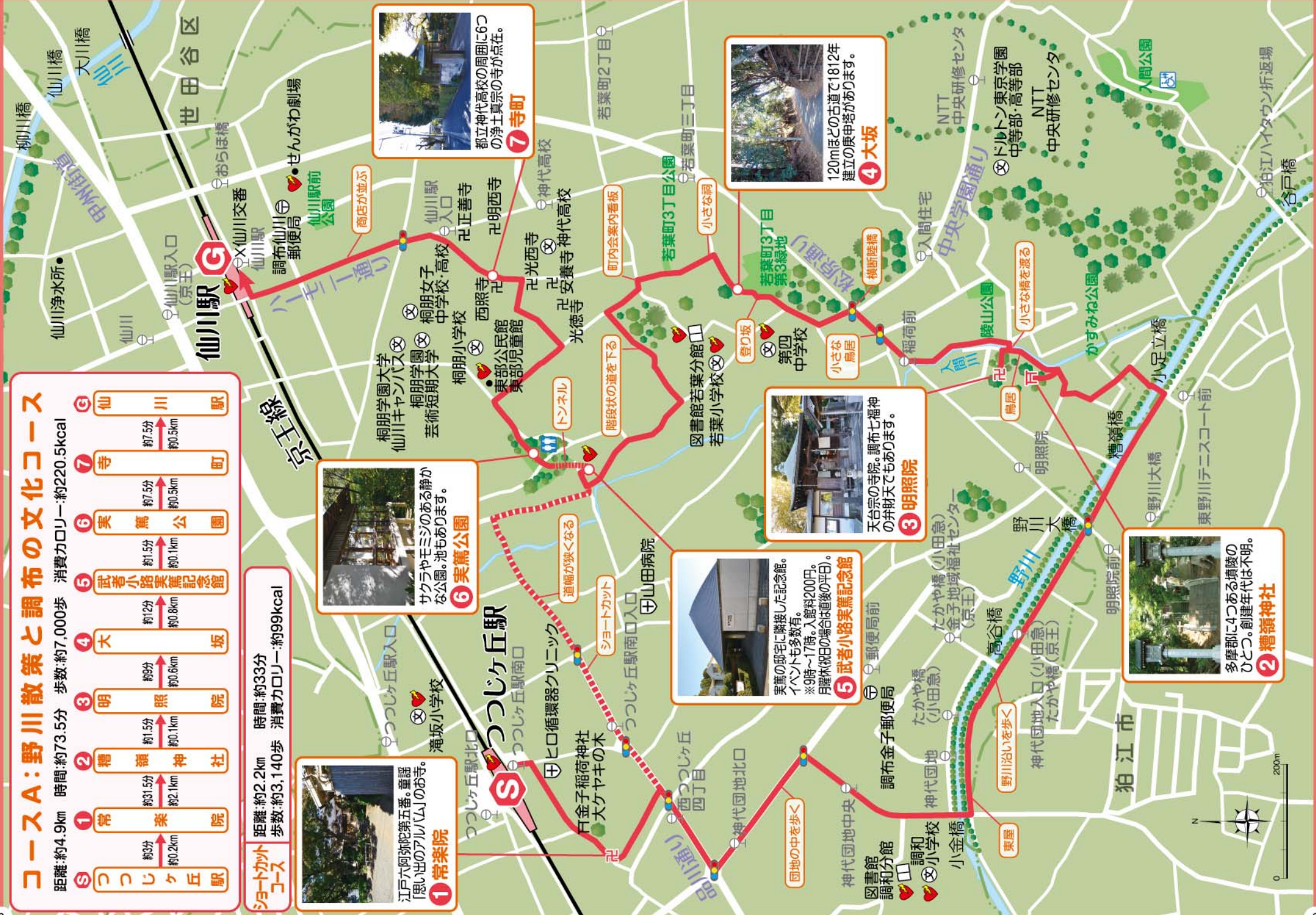
**3 明照院**  
 天台宗の寺院。調布七福神の弁財天でもあります。



**4 大坂**  
 120mほどの古道で1812年建立の庚申塔があります。



**2 糟嶺神社**  
 多摩郡に4つある墳陵のひとつ。創建年代は不明。



# コースB:調布の歴史と多摩川を学ぶコース

距離:約5.3km 時間:約79.5分 歩数:約7,570歩 消費カロリー:約238.5kcal



**ショートカットコース**  
距離:約3.3km 時間:約49.5分  
歩数:約4,710歩 消費カロリー:約148.5kcal



調布市内の遺跡からの出土品や古文書などを展示。  
※9時~16時。入館無料。月曜休。

**1 郷土博物館**



調布における映画産業の歴史を記念して建立。

**2 映画俳優の碑と調布・映画発祥の碑**



大魔神の像が印象に残る映画の撮影所です。

**3 角川大映スタジオ**



1kmの遊歩道に彫刻9点、モニュメント1点を展示。

**4 彫刻のある散歩路**

**1 郷土博物館**

双葉・保育園  
郷土博物館 140mの看板  
クリーピング  
高架下をくぐる  
コンビニ  
京王多摩川駅

**2 映画俳優の碑と調布・映画発祥の碑**

多摩川児童館  
多摩川5丁目児童遊園



多摩川に沿って土手に遊歩道が造られています。

**7 多摩川河川敷**

布田交番  
品川通上布田  
品川通り  
布田六まんなか公園  
地蔵前  
調布車庫(小田急)  
調布車庫前(京王)  
マウントスネーク公園  
調布第二小学校

**5 日活調布撮影所**  
5つの撮影ステージと編集・録音を行う設備があります。

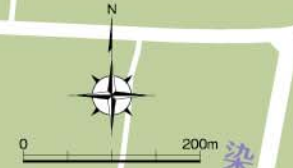
彫刻作品が点在  
彫刻が並ぶ

ライオンズマンション  
めんの多公園  
染地2丁目第3公園  
染地2丁目第1公園  
染地2丁目第2公園  
日活調布撮影所  
多摩川市民広場

多摩川自然観察緑地  
多摩川五本松公園

染地児童館  
杉森小学校  
第三中学校  
多摩川住宅西  
調布染地郵便局  
公園前  
染地小学校  
染地公園  
図書館染地分館  
しいの実公園  
染地みずき公園  
みなみの公園

多摩川河川敷の遊歩道に入る  
横断歩道を渡り多摩川側を歩く





# コースD:調布飛行場と近藤勇コース

歩行距離4.0km 時間:約60分 歩数:約5,710歩 消費カロリー:約180kcal

- S** 大沢コミュニティセンターバス停
- 1** 調布飛行場
- 2** 野川沿いの道
- 3** 龍源寺(近藤勇の墓)
- 4** 近藤勇の生家跡
- 5** 都立野川公園
- G** 二枚橋バス停

調布駅北口バス停へ  
京王バス(武91)



**5 都立野川公園**  
国分寺崖線に接した自然と水に恵まれた野趣あふれる公園。



**3 龍源寺(近藤勇の墓)**  
新選組局長・近藤勇の墓と彼の胸像があるお寺です。



**2 野川沿いの道**  
水車などが残るのどかで明るい散策ルートです。



**4 近藤勇の生家跡**  
小金井に通じる道路脇に生家跡があります。



**1 調布飛行場**  
東京都の島しょを結ぶ都営の飛行場。

