

ウォーキング マップ

小平市
KODAIRA-CITY WALKING MAP



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



小平市シンボルキャラクター
ぶるべー



お問合せ先

〒187-0043 小平市学園東町 1-19-12 健康センター 1 階
健康推進課 健康推進担当
電話：042-346-3700 Fax：042-346-3705

発行：令和 5 年 12 月

小平市 健康推進課

健康都市
みずから健康をつくるこだいら

コースインデックスマップ



凡例



- 1 上水・用水コース
 - 2 カルチャーコース
 - 3 街道コース
 - 4 遺跡コース
 - 5 小平ふるさとコース
- 時間** 時速4kmで計算
- 消費カロリー** ウォーキング10分/30kcalで算出
(体重60kg、歩幅70cmの場合)
- 歩数** 1歩70cmで算出
- ① 主要なコース上の見どころ
- 立ち寄りポイント
- 🚻 公衆トイレ
- ❤️ AED
- 👶 赤ちゃん・ふらっと※1
- 🚶 主要交差点
- 🏯 神社
- 🗿 寺院
- 🏥 病院
- 🚶 広域避難場所
- 🚶 一いつき避難場所

※記載されている数字はおおよそのものです。目安としてご利用下さい。

※1「赤ちゃん・ふらっと」は、赤ちゃんを連れた方が安心して外出を楽しめるように、おむつ替えや授乳のためにふらっと立ち寄ることのできるスペースの愛称です。

「この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、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)及び数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地名情報)を使用した。(承認番号 平 29 情使、第 968 号)」 制作 株式会社 武揚堂

目次



コースインデックスマップ P 1-2

凡例 P 1

目次 P 2

ウォーキングの効果 P 3

ウォーキング前後のストレッチ P 4

理想的なウォーキングフォーム P 5

あと10分歩こう! P 6

はじめよう!! こだ健体操 P 7

ウォーキングコース概要 P 8

ROUTE ① 上水・用水コース P 9-10

ROUTE ② カルチャーコース P 11-12

ROUTE ③ 街道コース P 13-14

ROUTE ④ 遺跡コース P 15-16

ROUTE ⑤ 小平ふるさとコース P 17-18

ウォーキングの効果とは

ウォーキングは、ゆっくりと呼吸して酸素をとりいれながら継続して長時間できる有酸素運動です。酸素をとりこむことで糖質や脂肪を燃やし、肥満を解消したり、心肺機能が活性化して血行がよくなったり、足腰が鍛えられることで転倒などを防ぐことができたりします。



ウォーキングが身体と心に与える効果



どれくらい歩くといいの？

国の指針では、1日の目標歩数は8000歩※1です。しかし、小平市では、20歳以上の市民で1日8000歩以上歩いている人は2割に満たない現状です。※2

※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）

※2 「小平市民の健康に関する意識調査」（令和4年3月）

10分多く歩こう

一日の歩数をプラス1000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解消にもつながります。

日常生活にプラスするためのポイント・継続のコツ

ウォーキングの時間を改めて作ることもよいですが、日常生活のちょっとした時間を活用して、ウォーキングを取り入れることもできます。

買い物など、移動手段は歩いてみよう

買い物は歩いて、できればいつもより遠いお店を選んでウォーキングのチャンスにしてみましょう。



ランチタイムを利用

少し遠くのお店を利用したり、お弁当を持って屋外で昼食をとることもおすすめです。外の新鮮な空気を吸い適度に身体を動かすことで、午後の仕事や作業を効率的に行うことができます。



こだいら健康ポイント事業を活用してみよう

活動量計（歩数計）やスマートフォン用アプリを使って、日々の歩数などを定期的を送信して楽しみながらポイントが貯めることができる事業です。毎日の歩数等も確認でき、日頃の成果を振り返ることができ、モチベーションアップにもつながります。気軽に楽しく続けたい方におすすめです。参加申込みの時期は、市報に掲載します。

ウォーキングの前後に



●ウォーキング前は…

腹八分目のバランスのよい食事を取りエネルギーを補給しましょう。30分前にすませておくのが理想的です。また、ケガや膝痛等を防ぎ、疲れをためないためにストレッチ等を行いましょ。

●ウォーキング後は…

急に運動を止めると心臓の負担になります。徐々に終わらせるため軽く運動してクールダウンしましょう。また、ウォーキングの後には、乳製品などの良質なたんぱく質と炭水化物を補給し、筋肉の疲労回復をはかりましょ。



熱中症予防のために、こまめに



水分補給を しましょ。

身体は、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。のどが渴いたと思う前に、水分補給をしましょ。また、長時間のウォーキングで、汗をたくさんかくときは、適宜ミネラルの補給も必要です。





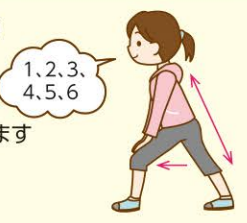
小平市ホームページ
「自宅でもできる簡単ストレッチ」

ウォーキング前後のストレッチ

1 ふくらはぎ

ふくらはぎのストレッチをしましょう

1. 右足を大きく後ろに引いて、左ひざを曲げ両手を左足にのせます
2. 背筋を伸ばして息をはきながら上体を斜め上に倒します
3. かかとをしっかり床につけましょう
4. 反対の足も行いましょう(1~3を繰り返す)



2 背中

次は背中ストレッチです

1. 両膝を曲げて両手を前で組みます
2. 息をはきながら背中を丸めます
3. あごを引いて、おへそをのぞき込むようにしましょう



3 胸

次は胸のストレッチです

1. 両手を後ろで組んで肩甲骨を寄せます
2. 息を吸いながら胸を開きます



4 もも裏

次は太ももの裏がわのストレッチです

1. 左足を前に出し、足の付け根から上半身を斜め前に倒します
2. 背中をのびたまま息をはきお尻を後ろに突き出します
3. 胸を前に向けて足の裏がわを伸ばします
4. 反対の足も行いましょう(1~3を繰り返す)



5 全身

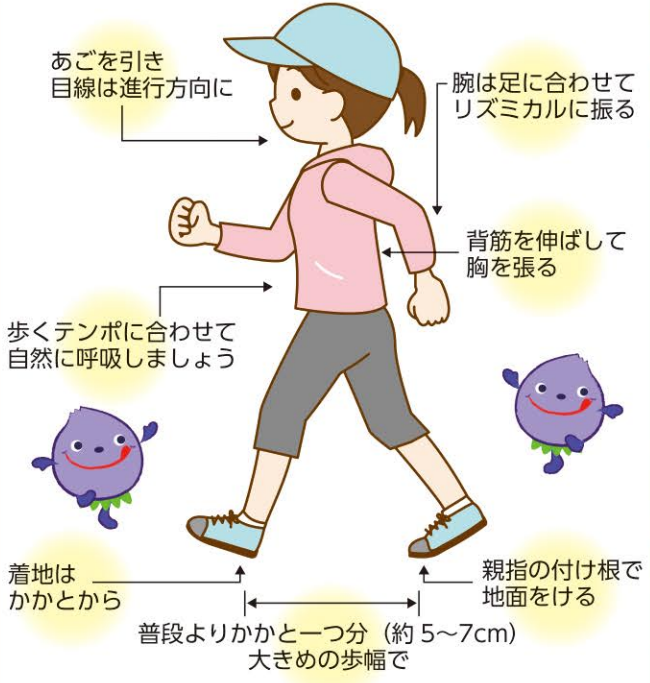
最後は全身を伸ばすストレッチです

1. 両手を組み、頭の上までゆっくり上げましょう
2. 息を吸いながら、さらに全身を伸ばします
3. 息をはいて腕を下ろして力をぬきましょう
4. 最後は大きく深呼吸をしてください。姿勢と呼吸を整えましょう



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!



歩くスピードのポイント 速すぎず遅すぎずの速度で。
適切な速度の目安は 普段よりも速く、きついと感じない速度で。

靴の履き方



ウォーキングに必要な持ち物や服装

持ち物

- 飲み物(スポーツドリンクなど)
15~20分おきを目安に飲みます。喉が渇きを感じなくても定期的に水分補給しましょう。
- 歩数計や腕時計
運動量を数字で確認したり、歩いた時間や脈拍なども確認できます。スマートフォンの歩数計機能でも確認ができます。
- 日焼け止めやサングラス
紫外線をブロックし肌を守ります。
- 汗ふき用のタオル
- 反射材(夜道)

服装

- 動きやすい服装
UVカット機能の服(夏)、着脱しやすい上着(冬)
下着も速乾性など季節に合わせた快適なもの。
- 靴
軽くて通気性が良いもの。靴紐はしっかり締めましょう。
- 帽子



さらに

効果的なウォーキングを続けるために

筋トレを取り入れてみましょう

筋トレをウォーキング前に行うことで、肩甲骨や股関節の動きがスムーズになり、代謝アップや歩速がはっきりできるからだづくりにつながります。ヒップアップ、姿勢改善（猫背の解消）にも役立ちます。

肩甲骨編



股関節編



ロコモ予防に //

はじめよう!! こだ健体操

こだ健体操とは

足・腰の筋力強化と、全身のバランス能力を向上させて、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防を目的として、「新こだいら首頭～スペシャルダンスバージョン～」に合わせて行う、小平市のオリジナル体操です。

※ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）とは？

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。

1

足首とつま先立ちの体操

足首の柔軟性と足指力向上

こだ健体操のポイントと効果

こだ健体操教室、出張教室を実施しています。詳しくは健康センターまで

5

リズムカルな全身運動

有酸素運動と脳トレ

みんなで踊ろうこだ健体操



2

もも上げの体操

股関節の柔軟性と全身のバランス能力向上



3

全身の筋力強化

前後の重心運動で、体幹を強化

4

深呼吸とわき腹のストレッチ

リラックス効果と姿勢の確認

こだ健体操の詳細はこちら



地域健康づくり推進員を知っていますか？

市から委嘱を受けた市民の方が、健康づくりの推進役として、地域住民と市を結ぶパイプ役として活動を行っています。こだ健体操教室や測定会などのお手伝いなど多方面で活躍しています。このウォーキングマップの作成にもご協力いただいています。



ROUTE 1

WALKING ROUTE

● 距離約5.8km ● 時間約1時間27分 ● 消費カロリー-261kcal ● 歩数約8286歩



玉川上水沿いと野火止用水沿いは、地面もやわらかくとても歩きやすいです。また、小平を象徴するような緑が美しく、とても癒されます。

ROUTE 2

WALKING ROUTE

● 距離約6.2km ● 時間約1時間33分 ● 消費カロリー-279kcal ● 歩数約8857歩



小平の新たな一面が発見できます。プリDESTON イノベーション ギャラリーからはじめて色々な施設を回り、大人の社会科見学のようなコースです。

ROUTE 3

WALKING ROUTE

● 距離約5.0km ● 時間約1時間15分 ● 消費カロリー-225kcal ● 歩数約7143歩



小平市ふれあい下水道館や平櫛田中彫刻美術館に立ち寄って、じっくり時間をかけるのもおすすめです。後半は多摩湖線の消えた駅に思いをはせて歩くのもよいでしょう。

ROUTE 4

WALKING ROUTE

● 距離約7.7km ● 時間約1時間55分 ● 消費カロリー-345kcal ● 歩数約11000歩



こんなすごい遺跡が小平にあったなんてと改めて思います。このコースは一番距離が長いので、体調にあわせて近道してもよいと思います。

ROUTE 5

WALKING ROUTE

● 距離約5.4km ● 時間約1時間21分 ● 消費カロリー-243kcal ● 歩数約7714歩



ガスミュージアムやFC東京のグラウンドに立ち寄り、ふるさと村でゆっくりしていきましょう。大沼田用水の築樋は、知るとおもしろいおすすめポイントです。

ROUTE 1

上水・用水コース

玉川上水沿いの美しい緑と水の音をききながら歩いていきます。途中、小川寺、神明宮に寄り、大ケヤキや小川用水を見ながら野火止用水の緑道沿いを歩いて駅に向かいます。

昭和21年に開園した東京都の薬用植物園で、国内はもちろん、世界各国の貴重な薬草、草木が栽培されています。



玉川上水は承応2年(1653)に人口が増加した江戸市中への給水のため、幕府の命により造られた水道施設で、平成15年に国史跡に指定されました。この場所は、小平市内で玉川上水の水辺に降りられる唯一の場所です。

玉川上水の北側を流れ、一部区間では「胎内堀(ほっこぬぎ)」と呼ばれるトンネル状の掘削が行われています。

小川用水近くまで降りて、彫刻作品が見られます。

承応4年(1655)に武蔵野開発のために造られた水路です。玉川上水からの最初の分水で、埼玉県の新河岸川まで約24kmを流れています。

住宅地がすぐ近くです。お静かに

WALKING ROUTE

- 距離約5.8km ● 時間約1時間27分 ● 消費カロリー261kcal ● 歩数約8286歩

玉川上水駅 0.4km → 1.0km → 小川橋 2.0km → 小川寺 1.5km → 清流復活の碑 0.9km → 東大和市駅

※サブルートを歩いた場合、距離約4.1km、時間約1時間2分、消費カロリー186kcal、歩数約5857歩

大正時代に建てられた大きな石碑で、小川村の成り立ちと小川九郎兵衛の事績などを伝えています。

市内最大の巨木で、樹齡は300年以上といわれています。

小川九郎兵衛が小川村の開発を始めた際、雪山碩林大禅師を開山として建立したといわれています。

ROUTE 2

カルチャーカーコース

交通の要所であった九道の辻を出発し、「ブリヂストンイノベーション ギャラリー」や小川農園を通して、大学や学校などの集まる地域へ向かいます。

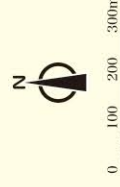
季節の花を眺めとることができ農園で、こだいらオープンガーデンのひとつです。オープンガーデンとは、個人の庭を一般に公開するという活動です。こだいら観光まちづくり協会で小平グリーンロード&オープンガーデンマップを配布しています。



※このコースは冊子を縦にしてご覧下さい。



その昔、鎌倉街道、江戸街道など9本の道が交差していたことから、九道の辻と呼ばれ、交通の要所でした。



ブリヂストンの歩みやDNA、事業活動、さらに未来に向けた活動をご紹介するギャラリー。直径4Mの鉱山用タイヤや、月面タイヤが見られます。



この周辺は学校や大学が集まり小平の学園街になっています。(写真は武蔵野美術大学) 武蔵野美術大学内の美術館が開催する展覧会は入館無料で一般公開されています。

WALKING ROUTE

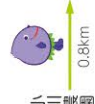
● 距離約6.2km ● 時間約33分 ● 消費カロリー-279kcal ● 歩数約8857歩



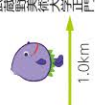
1.4km



1.2km



0.8km



1.0km



1.8km

ROUTE 3

街道コース

鎌倉街道をスタートして、たかの街道、府中街道、五日市街道をめぐっていきます。小平市にはこの地域の他にも多くの街道があります。この地域では古代の道（東山道武蔵路）が通っていたことがわかっています。

小川九郎兵衛が最初に開拓の鎌をおろしたのがこの地で、小川村の開発はここから始まったとされています。

明治3～5年には玉川上水に物資を輸送するための船が運航され、小平市内には久保河岸など7ヶ所の船溜りがありました。

小平市ふれあい下水道館によつたらこまで戻って横断歩道を使って下さい。この先曲がれなくなります。

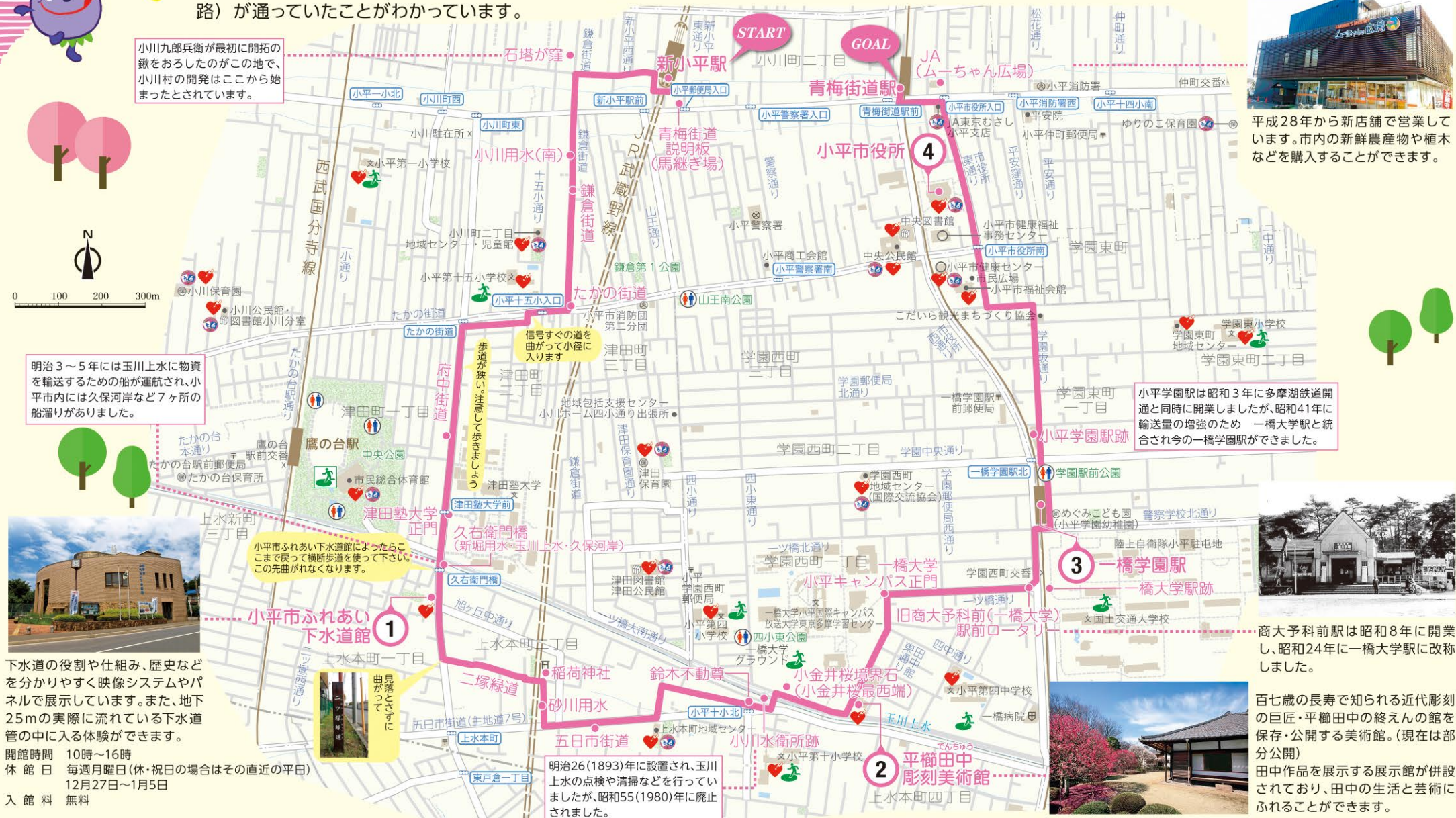
下水道の役割や仕組み、歴史などを分かりやすく映像システムやパネルで展示しています。また、地下25mの実際に流れている下水道管の中に入る体験ができます。

開館時間 10時～16時
休館日 毎週月曜日(休・祝日の場合はその直近の平日)
12月27日～1月5日
入館料 無料

明治26(1893)年に設置され、玉川上水の点検や清掃などを行っていましたが、昭和55(1980)年に廃止されました。

WALKING ROUTE

- 距離約5.0km ● 時間約1時間15分 ● 消費カロリー225kcal ● 歩数約7143歩



平成28年から新店舗で営業しています。市内の新鮮農産物や植木などを購入することができます。

小平学園駅は昭和3年に多摩湖鉄道開通と同時に開業しましたが、昭和41年に輸送量の増強のため一橋大学駅と統合され今の一橋学園駅ができました。



商大予科前駅は昭和8年に開業し、昭和24年に一橋大学駅に改称しました。



百七歳の長寿で知られる近代彫刻の巨匠・平櫛田中の終えんの館を保存・公開する美術館。(現在は部分公開)
田中作品を展示する展示館が併設されており、田中の生活と芸術にふれることができます。

ROUTE 4

遺跡コース

なかまちテラスを通過して、お寺や神社に寄りながら鈴木遺跡の周りをめぐっていくコースです。途中、小川用水や鈴木用水、田無用水などを通り、ブルーベリーの栽培発祥の地へ歩いていきます。

WALKING ROUTE

● 距離約7.7km ● 時間約1時間55分 ● 消費カロリー345kcal ● 歩数約11000歩

青梅街道駅 1.5km → 熊野宮 2.9km → 鈴木遺跡資料館 1.4km → 八小遺跡 1.3km → 島村農園 0.6km → 花小金井駅

※サルートを歩いた場合、距離約6.9km、時間約1時間44分、消費カロリー312kcal、歩数約9857歩



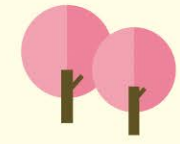
上を流れるのが鈴木用水で、下を流れるのが田無用水です。



なかまちテラスは、「人と情報の出会いの場」をコンセプトに建築された公民館と図書館の複合施設です。



約3万8千~1万6千年前の旧石器時代等を中心とする遺物が展示されている施設です。鈴木遺跡は昭和49年、鈴木小学校建設の際に発見され、令和3年3月に国史跡に指定されました。水・土・日・休祝日が開館日です。開館時間10時~16時。



鈴木遺跡を象徴する石器の形を描いたタイルが埋め込まれています。



ブルーベリー栽培発祥の農園ブルーベリーが日本で初めて農産物として栽培されたのが小平市です。市内にはブルーベリーの直売所、摘み取り農園などを扱うお店がたくさんあります。

小平ふるさとコース

東京街道から歩き始め、FC東京グランド、ガスミュージアムで楽しんだら、小平ふるさと村へ入ります。小平の昔を再現したふるさと村を出て青梅街道を通り花小金井駅まで行きます。

WALKING ROUTE

●距離約5.4km ●時間約1時間21分 ●消費カロリー243kcal ●歩数約7714歩

小平駅 1.7km → ガスミュージアム 0.7km → 泉蔵院 1.1km → 小平ふるさと村 1.6km → 円成院 0.3km → 花小金井駅

※サブルートを歩いた場合、距離約4.9km、時間約1時間14分、消費カロリー222kcal、歩数約7000歩



赤レンガのガス灯館、くらし館、そして庭園のガスライトガーデンがあり、ガスの歴史を勉強できる趣のある施設です。



用水の水が流れるように土手を築いた様子がわかります。



小平の歴史を後世に伝えるため、園内に古民家等を移築・復元して公開しています。

1 ガスミュージアム

2 泉蔵院

昭和15年に開業した駅で多摩地域の農村部の肥料として都内の糞尿輸送に利用されましたが昭和28年に小平駅に吸収され廃駅になりました。

明治初頭に武蔵野新田の窮状を訴えた民衆運動を御門事件といい、高橋定右衛門は運動のリーダーの一人でしたが、最後は捕えられ牢死しました。

江戸時代中期、野中新田ができるときに造られた神社で、明治時代に猿田彦大神を祀る神社になりました。

子どもの好きな秀五郎という若者の遺言で建てられたお地蔵様。今でも子どもが事故から守られているといわれます。

3 小平ふるさと村

4 円成院

GOAL