

あきる野ウォークマップ

あきる野を楽しく歩いて健康づくり



マップを片手に歩きたいこう!

市内5エリアの初級・中級・上級コースを掲載
自分に合ったレベルのコースから歩いてみよう



あきる野市

ちょっと実行、すつと健康。

ケンコウデスカマン

多西エリア

1:15,000

あきる野市

中級 瀬戸岡古墳巡りコース
距離 4.8 km
所要時間 1時間12分
消費カロリー 216 kcal
歩数 6,860 歩

上級 草花丘陵展望コース
距離 7.5 km
所要時間 1時間53分
消費カロリー 338 kcal
歩数 10,710 歩

初級 平井川散歩コース
距離 4.5 km
所要時間 1時間8分
消費カロリー 203 kcal
歩数 6,430 歩

山道を歩くので、身体を鍛えついで汗かいてリフレッシュできます。
草花公園→慈勝寺→草花神社→八雲神社→展望スポット→多西小→平井川沿遊歩道→草花公園

山道では疲れ具合をみながらペースを考えましょう。

あきる野の自然と歴史を楽しむコースです。
秋川駅→神明神社→瀬戸岡古墳群→尾崎観音→瀬戸岡古墳群→秋川駅

初夏に百合、秋には彼岸花がきれいなスポットです。

しっかり整理体操をして疲れをほくしておきましょう。

川沿いの平坦な遊歩道なのでちょっとした散歩にもオススメです。
南小宮橋→平井川沿遊歩道(南側)→森山神社→平井川沿遊歩道(北側)→南小宮橋

「浅間岳」方面に進むと、羽村・福生を一望できます。初日の出を見に来る人も多い場所です。

大澄山への登山口です。

草花神社からの展望です。

住宅の中にポツンとある古墳。見つけられるでしょうか?

川沿いの平坦な遊歩道なのでちょっとした散歩にもオススメです。
南小宮橋→平井川沿遊歩道(南側)→森山神社→平井川沿遊歩道(北側)→南小宮橋

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しましょう。

- 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。
- 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)

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 中敷で支える形のもの
- 足の甲 足へのフィット感を調整できるもの
- 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

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、かかとをきちんと収めたら、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。

INDEX MAP

コースはレベルに応じて色分けしています。

初級コース 親子やウォーキングを始める方にオススメ。

中級コース 1日の目標歩数(8,000~10,000歩)を歩くのに最適。

上級コース 坂や階段が多く、筋力トレーニングとなるコース。

コース例:
初級: 草花公園→慈勝寺→草花神社→八雲神社→展望スポット→多西小→平井川沿遊歩道→草花公園
中級: 瀬戸岡古墳群巡りコース
上級: 草花丘陵展望コース

東秋留エリア

1:15,000

あきる野市

初級 かたらいコース
距離 3.0 km
所要時間 45分
消費カロリー 135 kcal
歩数 4,290 歩

中級 秋川ウォーキング銀座
距離 6.6 km
所要時間 1時間39分
消費カロリー 297 kcal
歩数 9,430 歩

上級 汗かき鍛錬コース
距離 10.9 km
所要時間 2時間44分
消費カロリー 491 kcal
歩数 15,570 歩

高低差が少ないので、かたらいながら楽しめます。
二宮神社→秋川ファーマーズセンター→秋留台公園→あきる野市役所→秋川駅

秋留台の農地を楽しみながら歩きましょう。

地元農家の育てた野菜がならぶ都内最大級の直売所です。

秋留台の農地を楽しみながら歩きましょう。

小川久保公園で一休みしたら、川沿いの遊歩道へ、いろいろな野鳥も見られる人気コースです。

途中、雨武主神社に寄り道するコースです。汗かき必至のこのコースを先歩きたら、みんなに自慢できるかもしれません。
二宮神社→東部図書館エル→八雲神社→熊野神社→小川久保公園→グリーン運動広場→雨武主神社→秋留台公園→あきる野市役所→秋川駅

田んぼが並ぶ広い道です。腕を大きく振りながら歩いてみるのもオススメです。

知る人ぞ知る、お堀沿いの道です。

汗をかいて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。

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、きつと感じない速度で。

あごを引き、視線は進行方向に

腕は足に合わせてリズミカルに振る

背筋を伸ばして胸を張る

歩く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

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)大き目の歩幅で

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)

凡例

- あきる野市役所
- 支所・出張所
- 警察署
- 図書館・分室
- 総合病院
- バス停(路線バス)
- バス停(コミュニティバス)
- 大学・高校
- 中学校・小学校
- 神社(コース外)
- 寺院(コース外)
- 郵便局
- 交番・駐在所
- 信号機
- 踏切
- 公衆トイレ
- 史跡
- 山(山頂部)
- 展望スポット
- 温泉
- 釣り場
- 公園・緑地
- 山(山頂部)
- 展望スポット
- 温泉
- 釣り場

「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28情使、第710号)」

発行年月: 平成29年2月(初版)
発行: あきる野市役所 健康福祉部 健康課
TEL 042-558-1183
制作: 株式会社 武揚堂

交通ルールを守って歩きましょう。
ゴミは持ち帰りましょう。
近隣の住民の迷惑にならないよう行動しましょう。

西秋留エリア

0m 100 200 300 400 500m
1:15,000

初級
のんびりコース
距離 3.7 km
所要時間 56分
消費カロリー 167 kcal
歩数 5,290 歩

のんびり楽しく歩けるコースです。道路の横断は信号を守りましょう！
武蔵引田駅→測上の石積井戸→出雲神社→武蔵引田駅

距離 6.5 km
所要時間 1時間 38分
消費カロリー 293 kcal
歩数 9,290 歩

神社・寺院めぐりコース
距離 4.7 km
所要時間 1時間 11分
消費カロリー 212 kcal
歩数 6,710 歩

川のせせらぎコース
距離 5.5 km
所要時間 1時間 23分
消費カロリー 248 kcal
歩数 7,860 歩

増戸パノラマコース
距離 2.8 km
所要時間 42分
消費カロリー 126 kcal
歩数 4,000 歩

健脚コース
距離 4.9 km
所要時間 2時間 21分
消費カロリー 423 kcal
歩数 13,430 歩

筋力UPコース
距離 9.4 km
所要時間 2時間 21分
消費カロリー 423 kcal
歩数 13,430 歩

自然満喫コース
距離 9.6 km
所要時間 2時間 24分
消費カロリー 432 kcal
歩数 13,710 歩

わんぱくコース
距離 4.9 km
所要時間 1時間 14分
消費カロリー 221 kcal
歩数 7,000 歩

上級
神社・寺院めぐりコース
距離 6.5 km
所要時間 1時間 38分
消費カロリー 293 kcal
歩数 9,290 歩

中級
川のせせらぎコース
距離 4.7 km
所要時間 1時間 11分
消費カロリー 212 kcal
歩数 6,710 歩

初級
増戸パノラマコース
距離 2.8 km
所要時間 42分
消費カロリー 126 kcal
歩数 4,000 歩

初級
わんぱくコース
距離 4.9 km
所要時間 1時間 14分
消費カロリー 221 kcal
歩数 7,000 歩

上級
健脚コース
距離 4.9 km
所要時間 2時間 21分
消費カロリー 423 kcal
歩数 13,430 歩

中級
自然満喫コース
距離 9.6 km
所要時間 2時間 24分
消費カロリー 432 kcal
歩数 13,710 歩

初級
わんぱくコース
距離 4.9 km
所要時間 1時間 14分
消費カロリー 221 kcal
歩数 7,000 歩

五日市エリア

0m 100 200 300 400 500m
1:15,000

中級
自然満喫コース
距離 9.6 km
所要時間 2時間 24分
消費カロリー 432 kcal
歩数 13,710 歩

川や山、木々など自然豊かな街並みを楽しみながら、しっかり運動量を確保できる魅力のコースです。
武蔵五日市駅→正光寺→明王院大光寺→秋川橋河川公園パーベキューランド→遊歩道→小和田橋→広徳寺→佳月橋→五日市郷土館→武蔵五日市駅

距離 4.9 km
所要時間 1時間 14分
消費カロリー 221 kcal
歩数 7,000 歩

わんぱくコース
距離 4.9 km
所要時間 1時間 14分
消費カロリー 221 kcal
歩数 7,000 歩

上級
筋力UPコース
距離 9.4 km
所要時間 2時間 21分
消費カロリー 423 kcal
歩数 13,430 歩

中級
自然満喫コース
距離 9.6 km
所要時間 2時間 24分
消費カロリー 432 kcal
歩数 13,710 歩

初級
わんぱくコース
距離 4.9 km
所要時間 1時間 14分
消費カロリー 221 kcal
歩数 7,000 歩

上級
筋力UPコース
距離 9.4 km
所要時間 2時間 21分
消費カロリー 423 kcal
歩数 13,430 歩

中級
自然満喫コース
距離 9.6 km
所要時間 2時間 24分
消費カロリー 432 kcal
歩数 13,710 歩

初級
わんぱくコース
距離 4.9 km
所要時間 1時間 14分
消費カロリー 221 kcal
歩数 7,000 歩

増戸エリア

0m 100 200 300 400 500m
1:15,000

中級
四季自然を感じるコース
距離 5.5 km
所要時間 1時間 23分
消費カロリー 248 kcal
歩数 7,860 歩

貴重な自然が残されているので季節ごとの味わいが楽しめるコースです。
武蔵増戸駅→大悲願寺→正光寺→明王院大光寺→網代橋→武蔵増戸駅

距離 2.8 km
所要時間 42分
消費カロリー 126 kcal
歩数 4,000 歩

増戸パノラマコース
距離 4.9 km
所要時間 2時間 21分
消費カロリー 423 kcal
歩数 13,430 歩

筋力UPコース
距離 9.4 km
所要時間 2時間 21分
消費カロリー 423 kcal
歩数 13,430 歩

上級
健脚コース
距離 4.9 km
所要時間 2時間 21分
消費カロリー 423 kcal
歩数 13,430 歩

中級
四季自然を感じるコース
距離 5.5 km
所要時間 1時間 23分
消費カロリー 248 kcal
歩数 7,860 歩

初級
増戸パノラマコース
距離 2.8 km
所要時間 42分
消費カロリー 126 kcal
歩数 4,000 歩

上級
健脚コース
距離 4.9 km
所要時間 2時間 21分
消費カロリー 423 kcal
歩数 13,430 歩

五日市エリア

0m 100 200 300 400 500m
1:15,000

上級
筋力UPコース
距離 9.4 km
所要時間 2時間 21分
消費カロリー 423 kcal
歩数 13,430 歩

スタート地点(十里木バス停)までは武蔵五日市駅からバスを利用しましょう。体力に自信があるなら歩いてみましょう。更なる筋力アップが見込めます！
武蔵五日市駅→バス(15分)→十里木→徳雲院→秋川国際マ釣り場→小宮ふるさと体験学校→龍珠院→陽谷院→秋川国際マ釣場の湯

距離 4.9 km
所要時間 2時間 21分
消費カロリー 423 kcal
歩数 13,430 歩

筋力UPコース
距離 9.4 km
所要時間 2時間 21分
消費カロリー 423 kcal
歩数 13,430 歩

上級
筋力UPコース
距離 9.4 km
所要時間 2時間 21分
消費カロリー 423 kcal
歩数 13,430 歩

あきる野市健康増進計画 「めざせ健康あきる野21」

あきる野市のみなさんが、より豊かな人生を送るための一つの手段として、健康づくりをどのように進めていくかを市民のみなさんと考えた計画です。全体目標のもと、子育て世代・働き盛り世代・高齢者世代の世代ごとにめざす姿を設定しています。

「ふれあいウォーク」は、世代を問わず取り組みやすい「歩いて健康づくり」を広めるために、市民ボランティアが企画・運営し開催してきました(平成29年2月現在77回開催)。まちの魅力に触れ、楽しみながら歩けると好評を得ています。

『ふれあいウォークマップ』は、これまでの「ふれあいウォーク」で歩いたコースから、健康づくりに活用しやすいように3つのレベル(初級・中級・上級)に分けてコースを選定しました。一人でも、またご家族や仲間と、身近に、気軽に、楽しく歩いて健康づくりをすすめてください。

健康仮面
あきる野市の健康と平和のために、「めざせ健康あきる野21」を世に広めようとする活動している仮面戦士。

「ブルーの青は秋川の青!!!けんこうブルー」
健康仮面のリーダー。好物はあきる野産のトウモロコシとのらぼう。

「緑の力は大地の力!!!けんこうグリーン」
年長者(推定48歳)。年齢の割には素早い動きが得意らしい。

「ピンクの力は人々の愛!!!けんこうピンク」
さつまいもと日本酒が好物。健康仮面の紅一点で、こどもたちから大人気である。