



みんなで歩く

# あきる野 百景めぐりマップ



# あきる野市 全域図



森っこサンちゃん



## コースマップ凡例

	春におすすめのスポット		夏におすすめのスポット
	秋におすすめのスポット		散策コース
	補足コース		指定文化財
	コース上のスポット		AED設置施設 (駅と公共施設のみ)
	あきる野百景		バス停
	その他みどころ		踏切
	ビューポイント		横断歩道
			コンビニストア
			トイレ

※左記の凡例はP3～P16のコースマップの凡例です。  
 「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2万5千分の1地形図、数値地図2500(空間データ基盤)及び数値地図50mメッシュ(標高)を使用した。(承認番号 平23情使、第440号)」

# みんなで歩く あきる野百景めぐりマップ

このマップは、「あきる野百景」を中心に、指定文化財や花の名所、里山などをめぐりながら市内の7地区（東秋留、西秋留、多西、増戸、五日市、戸倉、小宮）の魅力を再発見できる散策コースの案内書です。市内はもとより、市外の観光客の方々にも活用していただける内容になっています。

## 目次

全域図・目次	・ ・ ・ ・	P1-2
東秋留地区	・ ・ ・ ・	P3-4
西秋留地区	・ ・ ・ ・	P5-6
多西地区	・ ・ ・ ・	P7-8
増戸地区	・ ・ ・ ・	P9-10
五日市地区	・ ・ ・ ・	P11-12
戸倉地区	・ ・ ・ ・	P13-14
小宮地区	・ ・ ・ ・	P15-16
花暦・歳時記	・ ・ ・ ・	P17
健康的な歩き方	・ ・ ・ ・	P18



## あきる野百景について

あきる野百景は、豊かな緑に囲まれた清流を次世代に引き継ぐために、あきる野市環境基本計画に基づき、景観上保全すべき「自然環境」をはじめ、市内に数多く存在する「美しい街なみ」、「優れたデザインの建造物」や「歴史上価値ある建造物」を「おらがまちの自慢の場所」として、88箇所を選定したものです。

## オープンガーデンについて

あきる野市オープンガーデンは、あきる野市花いっぱい運動の一環として、個人のお庭を一定期間公開していただく事業です。

お庭を公開していただいている方（庭主）の善意と好意によってボランティアで実施しているものです。

公開期間・地図・写真が掲載された「あきる野市オープンガーデンマップ」は市役所の地域防災課（4階南側）や五日市出張所にて期間限定で配布しています。



# 街ナカ遺産を探そう 農村風景と名水探訪

## ひがし あき る 東秋留

きれいな水を使った、  
美味しいお蕎麦屋さん  
がたくさんあるよ



### 東秋留地区の見どころ

#### 都立秋留台公園



春は約130本の桜、ツツジ、サツキ類、バラなどが観賞でき、秋には秋バラ、11月中旬以降はケヤキ、イチヨウ、メタセコイアなどの紅葉が見られる。

#### 秋川ファーマーズセンター



五日市街道沿いにある都内最大級の農産物直売所。新鮮な地元野菜を販売する直売コーナーのほか、植木・盆栽コーナーや屋根付きバーベキュー場などがある。

#### 切欠(きっかけ)のカタクリ



市の保存緑地指定地域。市民ボランティアによる保全活動が行われている。春には見事な群生を見ることができる。

#### 雨武主神社(あめむしゅじんじや)



俗社号は「みょうじんさま」という。拝殿までは200段の急な石段が続く、周辺の社には、この辺りでは珍しいツガが自生している。本殿は、市指定文化財で中国の故事を再現している彫刻があり、後藤三次郎作。

東秋留地区は秋川・平井川・多摩川に三方を囲まれ、東京名湧水57選に選ばれる「二宮神社」と「八雲神社」のお池を有する水の豊かな地域です。

秋川沿いの「秋川ふれあいランド」は、バーベキューや川遊びなどに利用され、その周囲には田園風景が広がっています。また、この地域では、夏にとうもろこしの栽培が盛んに行われており、地元産の新鮮なとうもろこしが秋川ファーマーズセンターなどで販売されています。

秋に行われる「二宮神社の例大祭(しょうが祭)」では、神輿が石段を上がる光景を見ることができ、まさに圧巻の一言です。

神社、仏閣のほか遺跡なども残っており、自然と歴史を感じられる地域です。



### 東秋留散策コース



# 東秋留散策コースマップ



**7 玉泉寺**

真っ赤に染まるモミジは市の保存樹木。境内には、幹が空洞の柿の木が実をつける。



**6 二宮考古館**

市内で発掘された縄文時代の土器や石器などの生活用具を中心に展示・紹介。まが玉作りなどの様々な体験教室も随時開催している。



**5 二宮神社**

「二宮神社並びに城跡」として東京都指定旧跡になっている。祭礼には神饌として生姜、里芋、牛の舌餅などを奉納する風習がある。



**1 八雲神社**

東京の名湧水57選の1つに選ばれた。春には池を覆うように桜が咲き、花びらが水面を彩る。



**4 二宮神社のお池**

東京の名湧水57選の1つに選ばれた。常に豊かな水量を保っていることから「涸れない池」と呼ばれている。昔、雨乞いをした場所との言い伝えが残る。



**2 宝清寺**

しだれ桜は市の保存樹木。寺の境内からは眼下に広がる田園風景を見渡すことができる。



**2 宝清寺**



**3 熊野神社**

神社建築装飾として、見応えのある彫刻がある。境内には幹周り6.9mのケヤキが御神木として祭られている。

# 初めてなのに懐かしい 田園風景に抱かれて

にし あき る

## 西秋留

秋川駅周辺はあきる野市の商業・文化の拠点として賑わいを見せています。

バーベキューや川遊びが楽しめる「リバーサイドパークーの谷」からは、新東京百景に選定された雄大な「六枚屏風岩」の絶景が望めます。地区内には、桜の見どころが多く点在し、秋川の流れや自然の風景を楽しみながらの散策がおすすめです。

また、日本最大級の流れるプールがある「東京サマーランド」では、毎年さまざまなイベントが催され、多くの人で賑わっています。

この地区の名産品は、清冽な地下水を使用し造られた地酒であり、多くの人に愛されています。



## 西秋留散策コース



桜の見所がたくさんあるよ、春に、僕たちとお花見をしよう



## 西秋留地区の見どころ

### 東京サマーランド



春の「秋川桜まつり」では、1,500本もの桜が楽しめます。

また、あじさい園では、雪山のように斜面を埋めるアナベルをはじめ、散策路には約60種のアジサイが咲き誇る。(有料)

### 西秋留石器時代住居跡



縄文時代中期末から後期にかけての遺跡。5軒の敷石住居跡などが発見され、国の史跡に指定されている。

### 真城寺



しだれ桜は市の天然記念物。整備された境内では、四季折々の花を見ることが出来る。

# 西秋留 散策コースマップ

至 武蔵増戸駅

JR五日市線

武蔵引田駅入口

至 秋川駅

武蔵引田駅  
スタート  
ゴール

## 5 旧養蚕農家のおもかげ



江戸時代より誇る、養蚕農家日本一（繭生産量年間全国トップ9回）の面影の残る桑保管倉庫。他では見られない半地下式の倉庫で、周囲外壁も当時の面影が残る。

## 4 出雲神社の桜



市の保存樹木。枝ぶり、大きさとともに立派な桜が境内を彩る。

## 1 真照寺



寛平3(891)年、僧義寛上人によって創建されたと伝えられている。本尊は不動明王。享禄4(1531)年に現在の地に遷された。都指定有形文化財の薬師堂と、市指定有形文化財の山門がある。



宝泉寺

東京サマーランド  
あじさい園



0 200m



リバーサイドパーク  
一の谷

秋川

## 2 秋川の六枚屏風岩

## 3 洲上の石積井戸



地表面から摺鉢状に掘り下げた井戸。底の井戸水を汲むための小道が周囲を旋回し、「まいまいず井戸」ともよばれている。（開戸センター内）

## 2 秋川の六枚屏風岩



かつて6つの土柱が形成され、それが六枚折り屏風に見立てられて、その名がつく。江戸時代の古記録から土柱が成長・崩壊を繰り返したと推定される。

東京サマーランド

サマーランド

# 自然の魅力満載 花と文化財をめぐる道

## た さい 多 西

多西地区は多摩川と平井川が流れ、北部には羽村草花丘陵があり緑豊かな起伏に富んだ地域で、この環境を活用し秋川牛や東京軍鶏の飼育が行われています。

この地域には「慈勝寺」のモッコクやタブノキ（通称ナンジャモンジャ）、また「尾崎観音」や「瀬戸岡古墳群」などの文化財があり、狭山丘陵や羽村・福生方面を一望できる大澄山や、平高橋から多西橋に続く桜のトンネルは、おススメ散策スポットです。

### 多西地区の見どころ

#### 大澄山 (だいちょうざん)

標高192m。森林浴を楽しみながらの散策にお勧め。晴れた日には山頂から狭山丘陵などが望める絶景スポット。



#### 多西橋—平高橋の桜

平井川の兩岸、多西橋から平高橋まで桜のトンネルが続く。春は桜の香りに包まれながら散策することができる。



#### 菅生の組立舞台 (農村歌舞伎「菅生歌舞伎」)



舞台は、都の有形民俗文化財。明治42年頃に造られたもので、定期的に組み立てられている。1本も釘を使わず組み立てる伝統の技を舞台師が守り続けている。組立舞台は、2年に1度開催される。菅生歌舞伎は、市指定無形民俗文化財。

#### 慈勝寺



文治4(1188)年、畠山重忠の伯母にあたる円寿院のために創建されたと伝えられる。天正18(1590)年、八王子城落城の際に伽藍は焼失。境内には都天然記念物のモッコクや市天然記念物のタブノキがある。



僕たちトウキョウサンショウウオは、ここで発見されたんだよ



### 多西散策コース



全長 7.9km

所要 約130分

消費 450kcal



# 多西散策コースマップ

## 西多摩霊園 ③

## ② 宝蔵寺・尾崎観音



春は桜、ツツジ、フジ、初秋はヒガンバナが境内を彩る。安産や子授けの観音様として有名である。

## 宝蔵寺・尾崎観音



## ① 瀬戸岡古墳群



東京都指定史跡。大正15年に発見。周辺地域には類例の少ない横穴式石室を構築する高塚古墳として貴重な古墳群。(写真は石室露出保存)

至秋川駅 駅まで3分 **ゴール**

秋川三丁目 上塚場公園

秋川キララホール 入口

あきる野とうきゅう

JA前 秋川キララホール

中央図書館

五日市憲法草案



## ③ 西多摩霊園



きれいに区画された参道や花壇に10万本ものツツジの花が咲き乱れ、園内の緑の丘陵と美しいコントラストを描きます。

## ④ 菅生若宮子ども体験の森



市が所有する菅生若宮地区の森林を活用し、子どもたちが里山遊びなどを体験する「子ども体験塾事業」が実施されている。

## ⑤ 草花公園周辺



春は平井川に沿って桜が咲く。小魚や鳥などが多数生息する。夏には水遊びをする子どもたちの姿が見られる市民の憩いの場。

## ⑥ 珠陽院



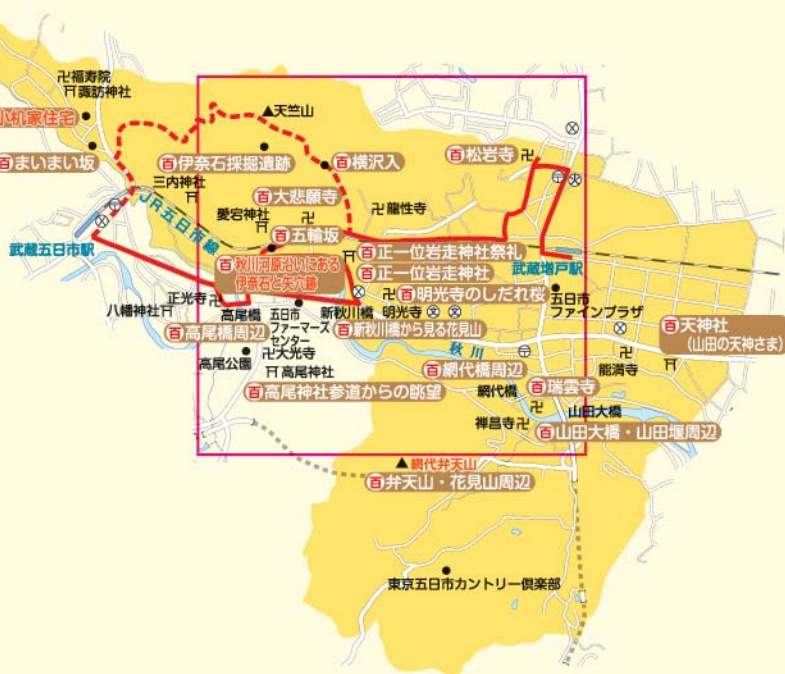
早春は白梅、春には桜、ツツジ、ポタンなどが境内を彩る。明治時代には平井学校瀬戸岡分教場として使用されていた。

# 里山にたたくむ古刹 歴史と自然のつづら折り

## 増戸

北西部の五日市丘陵には、東京都で初めて里山保全地域に指定された「横沢入」があり、今も自然豊かな里山の風景が守られています。また、近くに位置する「大悲願寺」には、国指定重要文化財の木造伝阿弥陀三尊像が安置されており、秋に境内に咲く白萩は一見の価値があります。

五日市街道沿いにある「五日市ファーマーズセンター」では、市内の農家の皆さんがつくった採れたての新鮮野菜が毎日販売されています。また、この地区では東京で唯一天然醸造の醤油が製造されています。



## 増戸散策コース



里山は、心も身体も癒されちゃう、ヒーリングスポットだよ



## 増戸地区の見どころ

### 秋川河原沿いにある伊奈石と矢穴跡



秋川河原沿いにある伊奈石の層はかつて五日市湖を形成していたといわれている。河原にある岩には今も石を切り出したときの矢穴跡が残っている。

### 網代井天山のミツバツツジ



網代井天山の山頂付近では、4月頃にミツバツツジ（ムラサキツツジ）が咲き誇る。山頂からふもとを見下ろせば、あきる野市街の大パノラマを背景にミツバツツジの鮮やかな色を目にすることができる。

### 小机家住宅



明治8年頃建造。五日市地方最古の和洋折衷様式の住宅。都指定有形文化財に指定されている。11月頃の東京文化財ウィーク期間中に公開される。

# 増戸散策コースマップ

日の出町

## 1 松岩寺 (しょうがんじ)



地元の伊奈石を使った石積みがある。大きなドウダンツツジや白萩、ヒガンバナの群落なども見ることができる。

## 2 横沢入 (よこさわいり)



東京都里山保全地域。様々な貴重動植物が生息している。ボランティアを中心とした保全や復田などの活動が盛んに行われている。

## 3 大悲願寺



伊達政宗が宛てた書簡「白萩文書」が保存されている。無畏閣(むいかく)には色鮮やかな色彩の彫刻があり、毎年2月3日にはここで節分会が行われる。

## 1 松岩寺



## スタート

武蔵増戸駅

JR五日市線

伊奈

● 明光寺のしだれ桜

伊奈

増戸小

増戸中

伊奈新宿

網代入口

山田

増戸小前

五日市街道

網代橋周辺

戸八幡神社

瑞雲寺

石碑・足利尊氏坐像

山田大橋周辺

祀 禅昌寺

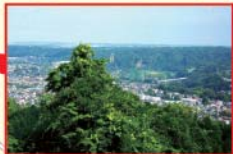
# 増戸散策コースマップ

天竺山

至 武蔵五日市駅

天竺山

↓約35分  
武蔵五日市駅



横沢小机林道

● 伊奈石採掘遺跡

## 2 横沢入

横沢

木造伝阿弥陀三尊像他

大悲願寺

戸愛宕神社

秋川河原沿いにある  
伊奈石と矢穴跡

五輪坂

横沢

至 武蔵五日市駅

至 武蔵五日市駅

駅まで15分

ゴール

五日市橋

五日市橋

五日市高尾

新秋川橋から見る  
花見山

新秋川橋

伊奈坂上

伊奈の市神様

高尾橋周辺

五日市

ファーマーズセンター

## 4 五輪坂



愛宕神社旧参道入口に伊奈石で作られた五輪塔と五輪地藏が立っている。五輪塔は大悲願寺二十四世如環の延享絵図に描かれており、五輪坂の地名の由来。

## 7 高尾橋周辺



秋には蛇行する川を紅葉した崖線の木々が彩る。市内では珍しい地層の逆転を見ることができる。

## 6 新秋川橋から見る花見山



橋から下流を眺めると、花見山を望むことができる。春は全山をつつむヤマザクラや新緑、秋は紅葉が見られる。

## 5 正一位岩走神社



寛政6(1794)年、光格天皇の御代に「正一位」の神階を勅許され、以後正一位岩走神社と称する。また、9月の祭礼では、多くの神輿や山車が街を彩る。

0 200m

# 古きよき街並みとうつろう季節を味わう

いつ か いち

## 五日市

### 五日市地区の見どころ

#### 金比羅山



ヤマザクラやツツジの名所。展望台からの眺めも絶景。五日市湖の面影を見ることができる。

#### 南沢あじさい山



林道と山の斜面の両側約1kmを埋め尽くすアジサイは、所有者が、丹精込めて育てている。

#### 山抱きの大榎



樹齢300年以上と言われる榎の木（ウラジロガシ）。太い枝を空に上げ、大きな石灰岩の上に根を張った姿はとても神秘的で一見の価値がある。

#### 都立小峰公園



春には桜尾根を中心に数百本のヤマザクラやソメイヨシノが咲く。貴重な動植物も生息している。

#### 深沢家屋敷跡



深沢権八を中心に結成された五日市学芸講談会の有志と宮城県出身の五日市勤能学校の教師千葉卓三郎が中心となって起草した私擬憲法草案「五日市憲法草案」がこの土蔵から発見された。屋敷跡は、都指定史跡。

武蔵五日市駅周辺は、自然環境豊かな秋川渓谷への玄関口であり、駅前には観光案内所やレンタサイクル店があります。また、駅から5分の立地にある「秋川橋河川公園」では、バーベキューや川遊びを楽しむことができます。

この地域には、「広徳寺」、「都立小峰公園」に加え、平成23年11月に公開された映画「五日市物語」の舞台となった「深沢家屋敷跡」など、数多くの名所があり、上映を機に五日市出張所内に常設されることとなった「五日市物語展示場」では、映画に縁のある品々を見学することができます。

また、檜原街道周辺では、勇壮な六角神輿が街を練り歩く「阿伎留神社」の祭礼、街道を華やかに彩る「ヨルイチ」や「百日紅まつり」が開催されるなど、魅力あふれる地域です。

のらぼう菜は、春を告げる野菜  
“おひたし”がおススメだよ



### 五日市散策コース

- |        |      |           |       |        |      |         |      |          |       |       |       |         |      |          |       |            |       |        |
|--------|------|-----------|-------|--------|------|---------|------|----------|-------|-------|-------|---------|------|----------|-------|------------|-------|--------|
| 武蔵五日市駅 | → 5分 | 1 秋川橋河川公園 | → 11分 | 2 小庄の桜 | → 8分 | 3 阿伎留神社 | → 2分 | 4 小和田橋周辺 | → 13分 | 5 広徳寺 | → 15分 | 6 佳月橋周辺 | → 8分 | 7 五日市郷土館 | → 10分 | 8 五日市憲法草案碑 | → 16分 | 武蔵五日市駅 |
|--------|------|-----------|-------|--------|------|---------|------|----------|-------|-------|-------|---------|------|----------|-------|------------|-------|--------|

全長 5.8km

所要 約90分

消費 320kcal



のらぼう菜

# 五日市散策コースマップ

入野

## 7 五日市郷土館



世界的にも貴重な海獣「パレオパラドキシア」の上顎骨(レプリカ)や敷地内にある市指定有形文化財「旧市倉家住宅」を見学することができる。

## 8 五日市憲法草案碑



明治自由民権運動期の私擬憲法。民主的な内容を多く含み、石碑には代表的な条文が記されている。起草者「千葉卓三郎」を絆し、栗原市、仙台市、あきる野市の3ヶ所に設置されている。

## 五日市の街並み



江戸時代から商業の街として栄え、街道沿いには往時をしのぶ建物が点在。年間を通じてさまざまなイベントが行われるほか、夏には百日紅の花が街道を彩る。

## 6 佳月橋周辺



城山を背景とし、新緑や紅葉が川沿いを彩る。穏やかな川の流れと木々の美しさを楽しめる名所。

## 5 広徳寺



江戸時代の総門や山門などが立ち並ぶ。境内には、都指定天然記念物のカヤとタラヨウがあり、また、イチヨウの巨樹もある。参道では四季折々の野草が楽しめる。

## 4 小和田橋周辺



春は岸辺のケヤキの新緑、夏は夜空を飾る花火、秋は水面に映える紅葉など四季折々の風景を楽しむことができる。

## 3 阿伎留神社



平安時代に書かれた「延喜式神名帳」という神社の名簿の中に、武蔵国多磨郡八座の筆頭にあげられるほど有名な古社である。

## 2 小庄の桜



秋川沿いにつづく桜の道。春の日差しの中、秋川の清流を見ながら遊歩道を散策できる。

## 1 秋川橋河川公園



武蔵五日市駅から徒歩5分。河川敷全体にバーベキュー場がひろがり、気軽に川遊びが楽しめる。(バーベキュー用具は、すべてレンタル)



# トレッキングで神社仏閣めぐり

## と 倉



その名のとおり『戸倉城』と呼ばれる山城であった戸倉のシンボル「城山」の頂上からの景色や、沢戸橋・西秋川橋から見る紅葉の渓谷美が絶景のエリアであり、城山から「秋川渓谷瀬音の湯」までを巡ったり、戸倉三山での登山や眺望を楽しむなど、自然を満喫しながら散策できるエリアです。城山の山腹にある「光厳寺」

のヤマザクラは、幹回りが5mにも及ぶ大きな木で、東京都の三大桜の一つと言われています。

この城山の湧き水を使用して造られた地酒は、名産品として多くの人に喜ばれています。

### 戸倉散策コース



### 戸倉地区の見どころ

#### 新宿の森



あきる野市と新宿区が締結した協定に基づき、戸倉の市有林に「新宿の森」を開設。「新宿の森」の開設は、長野県、群馬県に続き3か所目。

#### みなと区民の森



港区があきる野市から借り受けた市有林を整備。整備された森は、子どもたちの自然観察・環境学習の拠点となっている。

#### 戸倉三山



戸倉三山とは、盆堀川を取り囲むように位置する臼杵山(うすきやま)、市道山(いちみちやま)、刈寄山(かりよせやま)の総称。本格的な登山をしたい方にお勧め。

# 戸倉散策コースマップ



**4 子生神社 (こやすじんじや)**

杉の木に囲まれた境内。安産の神様で、多くの参拝者が訪れる。地域を代表する作物「のらぼう」を顕彰する「のらぼうの碑」が建てられている。



登山口 (西戸倉地区会館) ↓約30分  
城山山頂

至 瀨音の湯

城山山頂 ↓約30分  
十里木バス停

至 瀨音の湯

城山山頂 ↓約60分  
荷田子峠

至 荷田子峠

⚠ 城山山頂から光厳寺へ下りるコースの一部は、岩場で足場が悪く急斜面なので注意してください。

**1 城山山頂**

戸倉のシンボリックな存在。標高434mの山頂からは、秋川の流れや五日市盆地が手に取るように眺めることができる。

**2 光厳寺 (こうごんじ)**

樹齢400年を超える境内のヤマザクラは、都の天然記念物。静かな佇まいの中に、歴史の重さを感じる名刹。

**3 沢戸橋周辺**

沢戸橋付近から佳月橋までの間は岩瀬峡とも呼ばれ、大小の岩が数百個以上集中して川の流れを変えている。

# 美しい自然に抱かれた癒し体験

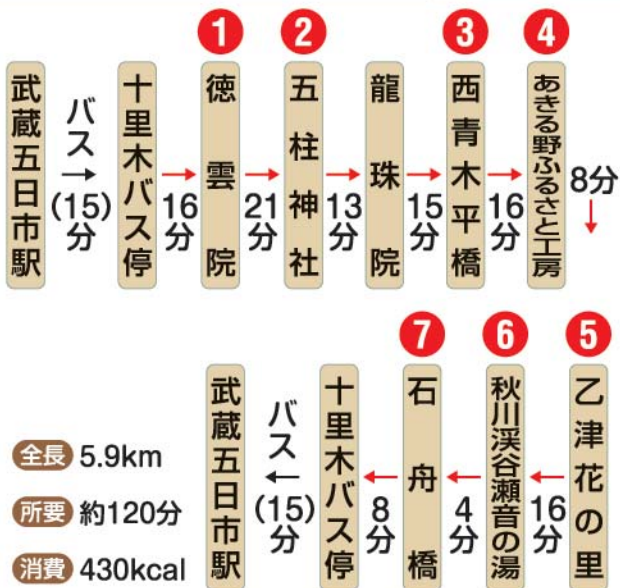
# 小宮

秋川沿いには、「秋川渓谷瀬音の湯」や「あきる野ふるさと工房」など魅力的な観光スポットが数多くあり、春には桜、秋には紅葉の絶景が楽しめます。

養沢川沿いは、「花と清流養沢の里」として景観整備が進められているほか、鍾乳洞探検や渓流釣りなどの自然体験を楽しむことができます。

▲富士見台

## 小宮散策コース



## 小宮地区の見どころ

### 加茂原 (かもつばら)



高台から山間の風景を望むことができる。日本霊異記に記載がある郷名が加茂原ではないかという説もある。

### 高明山・馬頭刈山 (ますかりやま) 周辺



高明山頂への登山道には高明神社跡へつづく参道が残る。さらに馬頭刈山へ向かう途中には富士山の眺望が広がり、関東の富士見百景にも選ばれている。馬頭刈山頂からは大岳山を望むことができる。

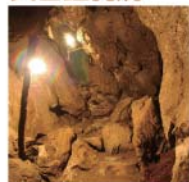
## 小宮地区の見どころ

### 三ツ合鍾乳洞 (みつごうしょうにゅうどう)



鍾乳石の成長過程を観察できる。二畳紀のフズリナ、ウミユリなどの化石が発見された。

### 大岳鍾乳洞



都の天然記念物。全長約300mの洞穴。7色に輝く乳華、発達した鍾乳石などが造る別世界をのぞくことができる。



「おやきは、小麦粉の皮に  
具を包んで焼いた郷土食、絶品だよ」





# 小宮散策コースマップ

## 2 五柱神社 (いつはしらじんじや)



境内にある杉は、市の天然記念物。樹齢400年の杉の幹周りは東京都一といわれている。周りの山々や集落からも拝める地域のシンボル。

## 3 西青木平橋



両岸の立派な岩壁の間を清流が流れる。芽吹きや新緑、紅葉、雪景色など四季の変化を見ることができる。

## 4 あきる野ふるさと工房



東京都の無形文化財に指定されている「軍道紙(ぐんどうがみ)」の紙すき体験や販売を行っている。

## 5 乙津花の里



桜の頃になると、付近一帯が桜やミツバツツジ(ムラサキツツジ)などの花に包まれる。

## 1 徳雲院周辺



白梅が咲くと、谷間の寺に春到来の便りが届く。桜の季節には、桜の花びらが寺への坂道をピンク色に染め、夏にはホタルの乱舞が見られる。

## 7 石舟橋



瀬音の湯へと続く96mの橋は、眺めが良く、季節により姿を変える。(歩行者専用)

## 6 秋川溪谷瀬音の湯



自然豊かな秋川溪谷と緑豊かな山々に囲まれた温泉。建物には地元あきる野産の木材を使用し、美しい景観を描き出している。

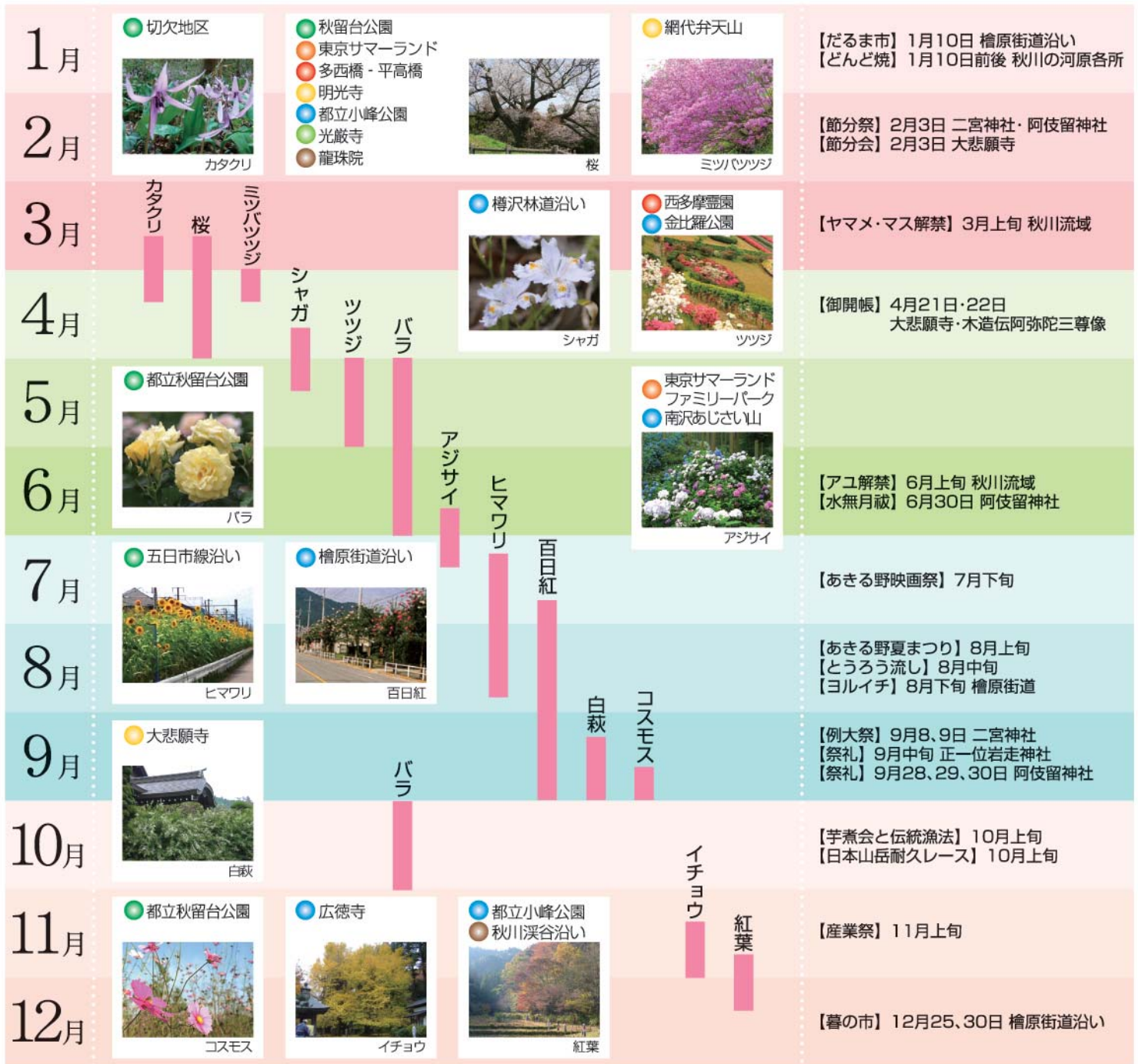


0 200m



# 花暦・歳時記

- = 東秋留
- = 西秋留
- = 多西
- = 増戸
- = 五日市
- = 戸倉
- = 小宮






# 健康的な歩き方

ウォーキングには、**老化防止・心肺機能の向上・肥満の予防・生活習慣病予防・ストレス解消・足腰を丈夫にする**など、体にうれしい効果があるといわれています。



## ◆◆◆ 基本的なウォーキングの進め方

ウォームアップ (準備運動)	主運動 (ウォーキング)	クールダウン (整理運動)
ストレッチなどで、徐々にからだを温め、脈拍をゆっくり上げていきます。特に朝は体が目覚めていないので、急入りに。	最初は、15分程度から始め、慣れてきたら、徐々にペースを上げて、距離をのぼしましょう。	急激な運動停止は心臓の負担になって危険です！脈拍を徐々に下げましょう。ストレッチをすると疲労が残りにくくなります。
		

- \* 時間……最初の目標は15分から。効果的なのは1日30~40分程度の運動といわれています。
- \* 頻度……週1~2回から始めて、週3~5回を目標に。
- \* 簡単な消費エネルギーの計算方法

$$\text{エネルギー消費量(kcal)} = 0.06 \times \text{体重(kg)} \times \text{ウォーキング時間(分)}$$

※時速4.8km(分速80m)で、平坦な道を中程度のペースで歩いた場合です。性別、年齢、歩く速さなど個人により差がありますので、あくまでも目安にしてください。

## ◆◆◆ 水分補給は大切です

体内の水分が不足すると、汗をかきにくくなり、体温がどんどん上昇してしまいます。体温の上昇は、熱中症や脱水症状により血液が濃縮され粘性が高まり、心臓や血管への負担が増加して危険です。

「のどが渇いた」と感じた時には、すでに体内の水分が不足しています。15~20分おきに、水や体内への吸収がよいスポーツドリンクなどで水分を補給しましょう。



## ◆◆◆ ウォーキングを続けるコツ

### 1. いつもの道以外を歩いてみよう

この地図を利用して家の近所の道をくまなく歩いてみましょう。道が一本かわるだけで、新たな発見やお気に入りの場所が見つかります。

### 2. 歩きたい時間に歩こう

自分の生活リズムに合わせて、歩きやすい時間に歩きましょう。時間別の効果としては、朝のウォーキングには目覚めの効果や気分の高揚、夜のウォーキングには一日のストレス解消、安眠効果等があるといわれています。ただし満腹時、空腹時は避けましょう。

### 3. 歩きやすい靴を選ぼう

ウォーキング専用シューズは普通の靴より歩きやすく、怪我や疲労の予防になります。

### 4. 歩いた記録をつけてみよう

距離、時間、発見したことなどを記録しておくこと、後から効果を確認できたり、後で見直した時にはげみになります。市販の万歩計などを利用してよいでしょう。

### 5. イベントに参加しよう

歩き慣れたら、ウォーキングのイベントや大会に出てみましょう。新たなウォーキングの楽しみが広がります。



## ◆◆◆ 正しいフォームで効果的に




まちがったフォームでのウォーキングは、運動の効果が上がらないだけでなく、腰やひざ、足首の怪我や疲労の原因にもなります。



- 頭のとっぺんを天井から吊られたようなイメージで
- 軽くあごを引いて、目線は20~30mほど前方に
- 背筋を伸ばし胸をひらく(張る)
- 呼吸を止めないで、足の動きに合わせて
- ひじは90度に曲げ前後に振る
- お腹を引き締め、腰から脚を動かすようなイメージで
- つま先で地面を押し出すように蹴り出す
- ひざはしっかり伸ばす
- 歩幅は無理のない範囲でいつもよりやや大きめ
- 着地はつま先を上げてかかとから

## ◆◆◆ 慣れてきたらインターバル速歩に

インターバル速歩は、早歩きとゆっくり歩きを交互に繰り返す「メリハリ歩行」で、メタボリック対策や筋力アップ、血圧値・血糖値を下げる効果があるといわれている運動法です。

ゆっくりと ブラブラ歩きを3分間	速いサッサカ歩きを 3分間	ブラブラ歩きで クールダウン
急入りにウォームアップをしたなら、リラックスしたフォームでいつも歩く速さよりも、ゆっくり、ブラブラ歩きます。	ハアハアと息があがり、汗がにじむくらい、サッサカ歩きます。	最後はゆっくりブラブラ歩きで呼吸を整えます。最後にクールダウンを十分に行ってください。
		

これを繰り返します。ブラブラとサッサカを繰り返してメリハリをつけることで、運動効果が高まります。

- \* 最初は合計15分以上を目標に、自分の体と相談して歩きましょう。
- \* だらだらと長時間歩かざるよりも、短時間でメリハリをつけた歩きの方が、効果につながります。



アクセスマップ

- ▶▶▶▶▶ 電車をご利用の方 ▶▶▶▶▶ 新宿駅～秋川駅(中央線・青梅線・五日市線)約1時間
- ▶▶▶▶▶ 車をご利用の方 ▶▶▶▶▶ 新宿～あきる野IC(首都高速4号新宿線・中央自動車道・八王子JCT・首都圏中央連絡自動車道)約55分

ご紹介します。  
郷土の恵みの森づくりのイメージキャラクター  
『森っこサンちゃん』です!



森っこサンちゃん

<デザインのコンセプト>  
トウキョウサンショウウオをモチーフに子供からお年寄りまで親しみをもってもらえるものにして  
います。自然環境保全活動の象徴として、  
右側……頭には草の冠、体にはきれいな河川、  
左側……手には葉っぱ、山形の帽子には花や川を  
えがいています。  
市では、今後、里山環境の必要性などを広くPRするため、  
広報活動に努めていくとともに、『森っこサンちゃん』  
を郷土の恵みの森づくりのイメージ  
キャラクターとして活用していきます。

お問い合わせ

あきる野市商工観光課観光推進係

〒197-0814 あきる野市二宮350  
TEL:042-558-1111 FAX:042-558-1119

地図調製 (株)中央ジオマチックス

