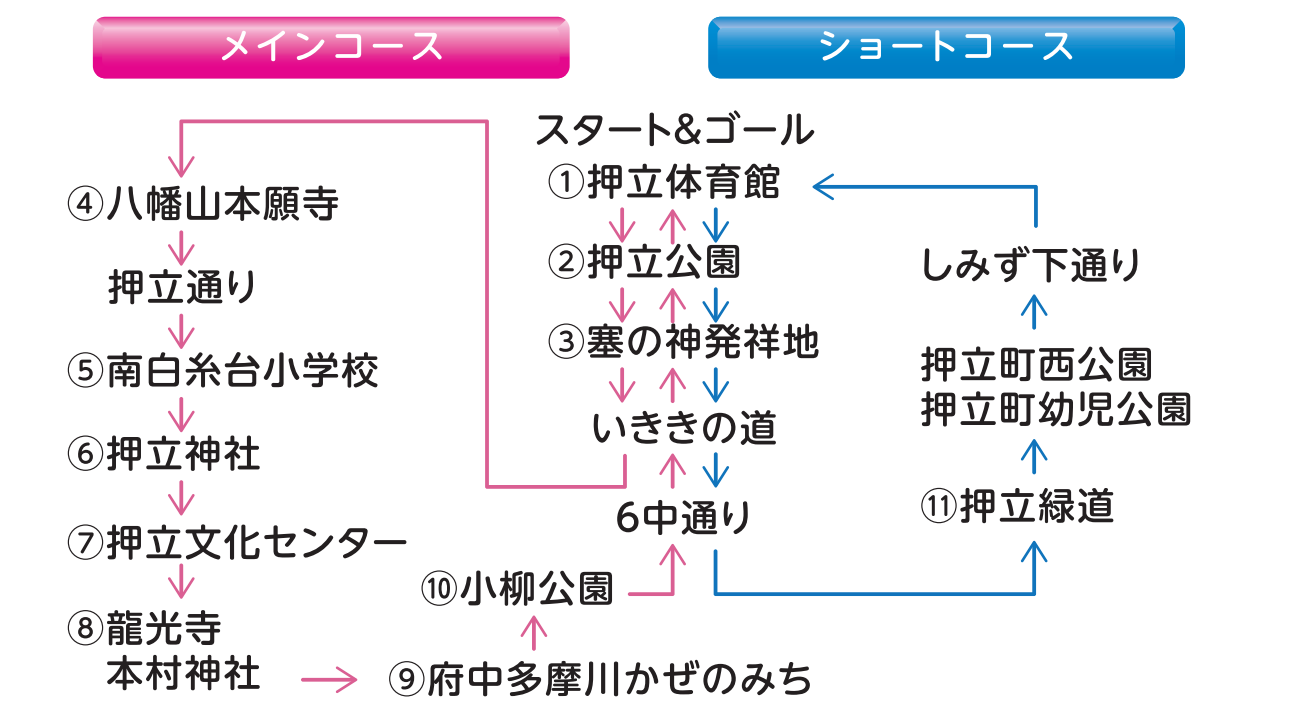


押立体育館コース

～いききの道と多摩川のいにしえをめぐる～

特徴

適度な距離、適度なアップダウンで中級者向けコースです。  
神社やお寺の名木めぐりや季節ごとの楽しみを発見できます。



①押立体育館

(共通)スタート&ゴール  
武蔵野駅から徒歩10分  
しみず下通り沿いにあります。

③塞の神発祥地

「サイのカミ」と読みます。  
どんと焼の発祥地といわれています。

④八幡山本願寺

1516年創建の本願寺。門前に名木百選のケヤキが、境内にはサルスベリが見事です。

⑥押立神社

慶長年間(1596-1615)に創建。  
押立神社のクロマツは、名木百選です。

⑧龍光寺

寛永年間(1624-1644)以前の創建。  
境内には江戸時代中頃、新田開発と治水に尽力した川崎平右衛門のお墓(東京都文化財(旧跡))があります。

⑨府中多摩川かぜのみち

多摩川沿いの堤防上東西10kmにわたる自転車・歩行者専用の道。土手沿いに470本の染井吉野が植えられています。

健康遊具

見晴らしの良い景色を見ながら一息。多摩川のかぜのみちには遊具やベンチもあります。

⑩小柳公園

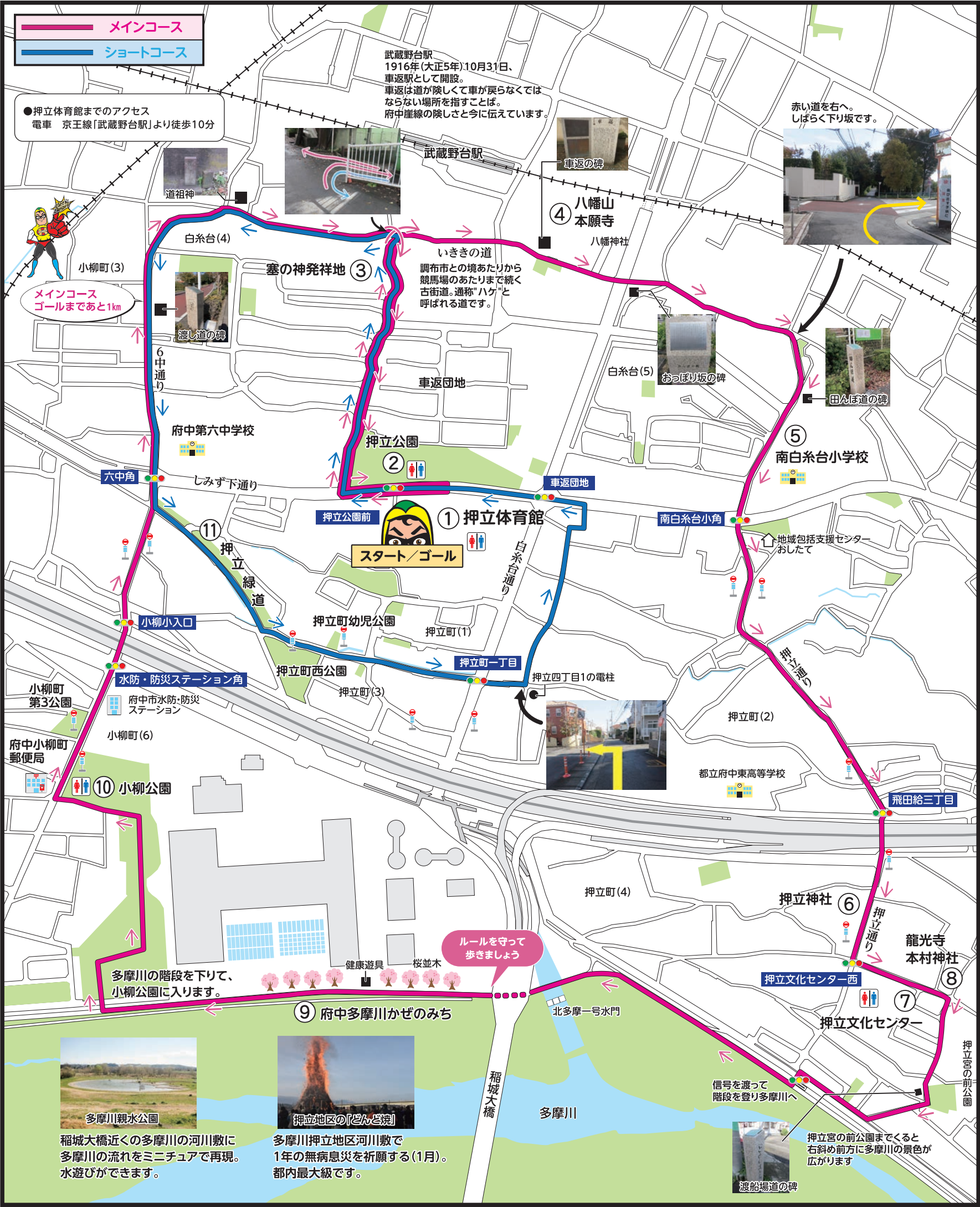
多目的に使える広々とした園内で、スポーツ施設も整っています。通り抜けると小柳町郵便局のポストが見えてきます。

⑪押立緑道

公道に沿って約240m東西に延びている緑道です。ベンチがあり、緑のトンネルもあります。

| コース            | 距離    | 歩数    | 時間  | 消費カロリー  |
|----------------|-------|-------|-----|---------|
| メインコース (赤ライン)  | 5.7km | 8142歩 | 85分 | 255kcal |
| ショートコース (青ライン) | 2.3km | 3285歩 | 35分 | 105kcal |

※歩数は1歩=70cmで算出  
所要時間は時速4km/hで算出  
消費カロリーはウォーキング10分=30kcalで算出(体重60kg、歩幅70cmの場合)





## ■ウォーキングの効果

### ①生活習慣病予防

血糖値や血圧を下げる効果があり、「糖尿病」や「高血圧」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。  
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。

### ②心肺機能の向上

習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋肉といった体力の維持・向上につながります。

### ③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。

### ④地域ウォーキングの効果

地域でのウォーキングが習慣になり、知り合いが多くなると、お互いに刺激し合いながら健康づくりを進めることができます。まちぐるみ、地域ぐるみの健康づくりや安全・安心への意識が個人の健康や安全・安心につながります。

## ■BMIの求め方

BMI= 体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>

例：体重65kgで身長170cmの場合

BMI=65÷(1.7×1.7)≒22.5

## ■目標とするBMIの範囲（18歳以上）

| 年齢（歳） | 目標とするBMI (kg/m <sup>2</sup> ) |
|-------|-------------------------------|
| 18～49 | 18.5～24.9                     |
| 50～64 | 20.0～24.9                     |
| 65～74 | 21.5～24.9                     |
| 75以上  | 21.5～24.9                     |

[参考]厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」

※BMIとは世界共通の肥満度の指標で、Body Mass Indexの略です。身長と体重から計算されます。

## 安全に歩きましょう

### 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。ケガや膝痛等を防ぎ、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。

## より歩く習慣をつけましょう

### 1 あと10分歩こう!

「歩く」ことは手軽にできる運動です。国の指針では、成人の1日の目標歩数は8,000歩(※1)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、男性で5割程度、女性は4割程度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解消にも繋がります。

(※1)「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」(厚生労働省)では、成人は1日8,000歩以上、高齢者は1日6,000歩以上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29年～令和元年都民分を再集計＞

### 2 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
- ・歩数計やスマートフォンなどで歩数の記録を付けると、達成感や継続する意欲にもつながります。



## 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。



## 天候などに合わせた装備で

夏の強い日差しや、冬の寒さ、夜間の暗さなどに対応できる装備をしましょう。



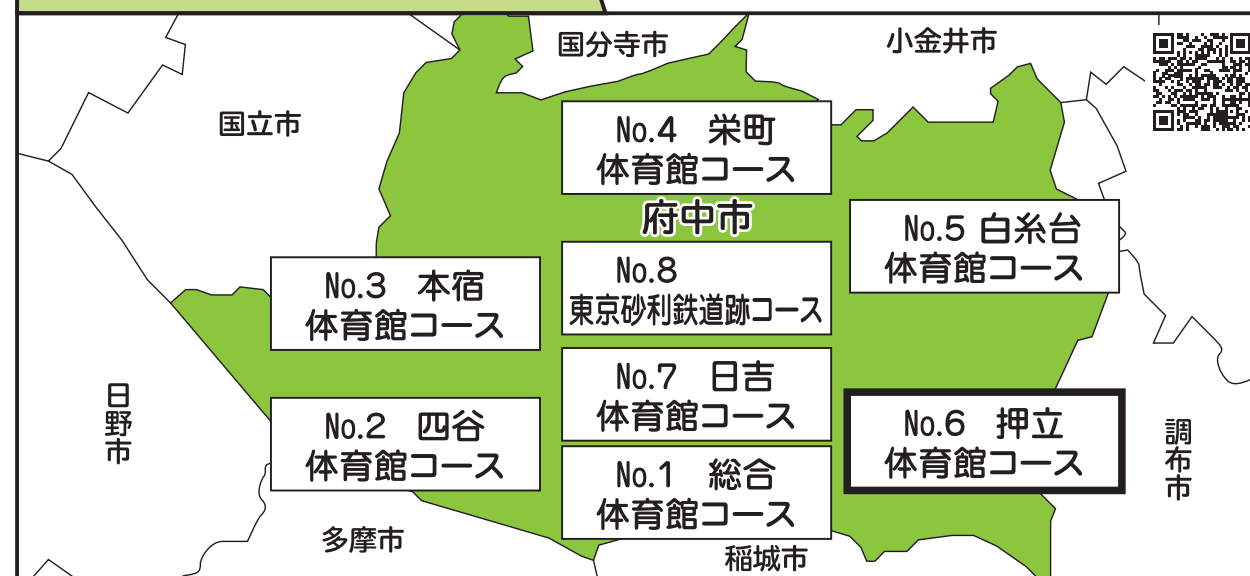
## 元気いっぱいサポーターの募集

府中市では、「健康づくりに前向きに取り組み、周りに伝えて、地域をつなげ、府中市全体を元気にしてくれる人」を健康ボランティア「元気いっぱいサポーター」として募集しています。



このウォーキングマップは、元気いっぱいサポーター自主グループ「ノルディックでつながる会」が作成し、ウォーキングイベントでも使用しています。

### 府中市健康応援ウォーキングマップ



ちょっと実行、ずっと健康。

### メール配信サービス

市からのお知らせを電子メールで受け取れます。「防災・防犯・不審者情報」「催し・講座情報」等、ご自身の状況に合わせて受け取りたい情報を選択できます。

災害時には、緊急情報を発信します。「健康情報」では、成人の健康診査、各種検診、健康講座等の情報をお届けします。



【作成】  
元気いっぱいサポーター自主グループ  
「ノルディックでつながる会」  
府中市福祉保健部健康推進課  
☎ 042-368-5311(代)  
☎ 042-368-6511(直)  
平成28年9月作成  
令和7年3月更新