



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

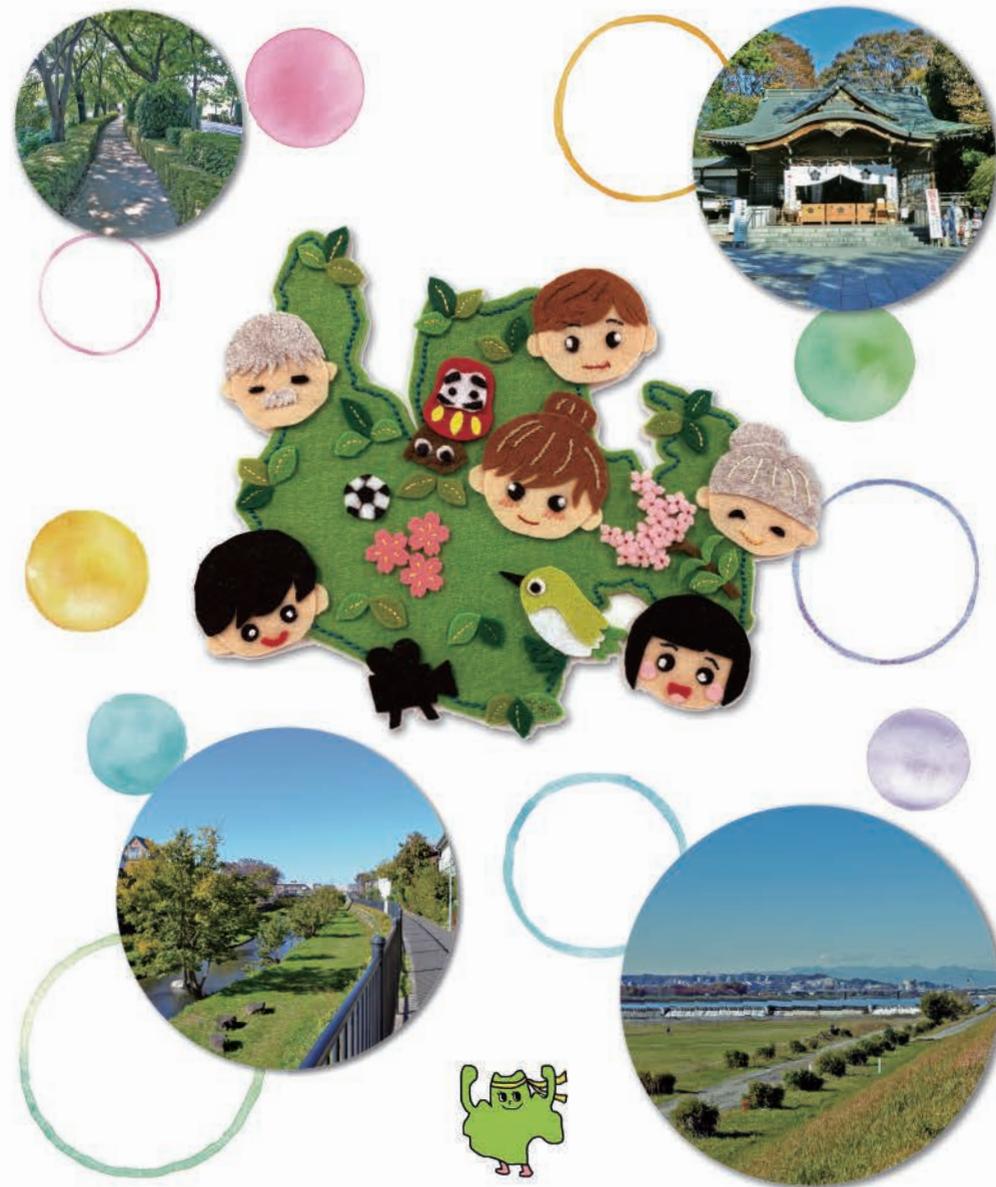
|       |  |
|-------|--|
| 発行年月  | 令和2年3月   |
| 編集・発行 | 調布市福祉健康部健康推進課<br>〒182-0026<br>東京都調布市小島町2-33-1<br>文化会館たづくり西館4階<br>電話番号 042-441-6100 |
| 刊行番号  | 2019-243   |
| 制作    | 株式会社中央ジオマテックス  |



# 調布市

## CHOFU WALKING MAP

# ウォーキングマップ





# 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。

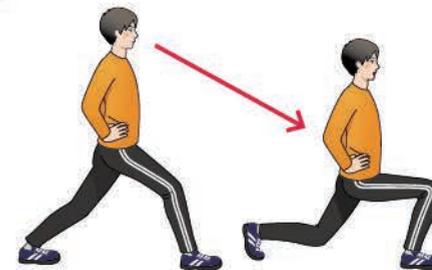
※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医に御相談ください。

## 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

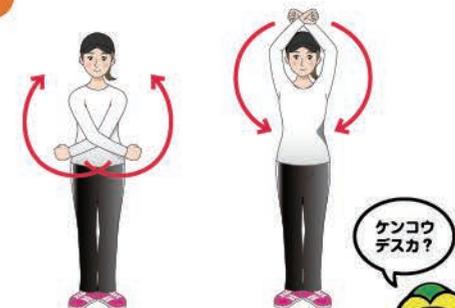
### 正しい姿勢を身につけて、効果的なウォーキングを!



## 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。



## 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。



# 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。

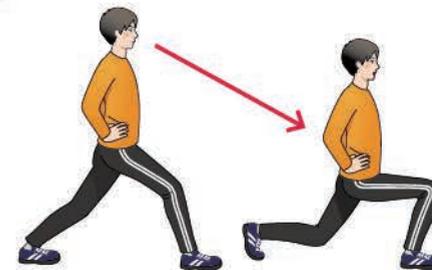
※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医に御相談ください。

## 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

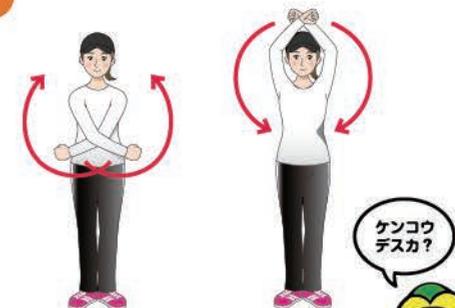
### 正しい姿勢を身につけて、効果的なウォーキングを!



## 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。



## 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。



## 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

- 歩く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 -----

- S スタート地点
- G ゴール地点
- T トイレ・だれでもトイレ
- AED 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

|          |               |                  |                 |               |                |                 |                 |                 |
|----------|---------------|------------------|-----------------|---------------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| <b>S</b> | <b>1</b>      | <b>2</b>         | <b>3</b>        | <b>4</b>      | <b>5</b>       | <b>6</b>        | <b>7</b>        | <b>G</b>        |
| つつじヶ丘駅   | 常楽院           | 糟嶺神社             | 明照院             | 大坂            | 武者小路実篤記念館      | 実篤公園            | 寺町              | 仙川駅             |
|          | 約3分<br>約0.2km | 約31.5分<br>約2.1km | 約1.5分<br>約0.1km | 約9分<br>約0.6km | 約12分<br>約0.8km | 約1.5分<br>約0.1km | 約7.5分<br>約0.5km | 約7.5分<br>約0.5km |

**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**  
江戸六阿弥陀第五番。童謡「思い出のアルバム」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。



**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



5つの撮影ステージと編集・録音を行う設備があります。

## 5 日活調布撮影所



多摩川周辺の自然環境を紹介する環境学習施設です。  
※9時~17時。入館無料。無休。

## 6 多摩川自然情報館



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

横断歩道を渡り多摩川側を歩く



**コースC：深大寺と調布の豊かな自然コース**  
 距離：約3.8km 時間：約57分 歩数：約5,430歩 消費カロリー：約171kcal

|     |        |        |        |        |          |        |        |        |          |        |
|-----|--------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|--------|----------|--------|
| S   | 1      | 2      | 3      | 4      | 5        | 6      | 7      | 8      | 9        | G      |
| 調布駅 | 天神通り   | 大正寺    | 布多天神社  | 大寒桜    | 調布卸売センター | 野川沿いの道 | 深大寺水車館 | 深大寺    | 都立神代植物公園 | 深大寺バス停 |
|     | 約4.5分  | 約3分    | 約3分    | 約13.5分 | 約3分      | 約3分    | 約3分    | 約4.5分  | 約4.5分    | 約4.5分  |
|     | 約0.3km | 約0.2km | 約0.2km | 約0.9km | 約0.2km   | 約0.2km | 約0.9km | 約0.3km | 約0.3km   | 約0.3km |

### 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




調布駅北口バス停から京王バス[武91]、小田急バス[境91][鷹51][調40]