

白糸台体育館コース

～浅間山の緑と武蔵野の小径～



特徴

浅間山のアップダウンが楽しい、上級者向けのハイキングコースです。多磨霊園の春の桜、秋は紅葉が美しく季節を感じながら歩けます。

メインコース

スタート&ゴール

①白糸台体育館

②東保育所入口

多磨靈園南参道

⑦多磨駐在所

ショートコース

スタート&ゴール

⑧紅葉丘文化センター

⑨府中若松町郵便局

④浅間山公園 見どころ👀

⑤きすげ橋

⑥多磨霊園内

→ ⑩府中第十小学校



メインコースのスタート&ゴール
多磨霊園南参道沿いにある体育館、隣に白糸台北公園があります。



多摩の台地が小高い丘として残った公園で、東京都の絶滅危惧種に選定されている「ムサシノキスゲ」が自生しています。浅間山は、堂山（標高79.6m）、中山、前山の3つの頂をもっていて、浅間神社、手水洗神社、人見四郎の墓跡があります。



周辺は雑木林に囲まれているものの、
見晴らしが良いです。



浅間山と多磨霊園を結ぶつり橋



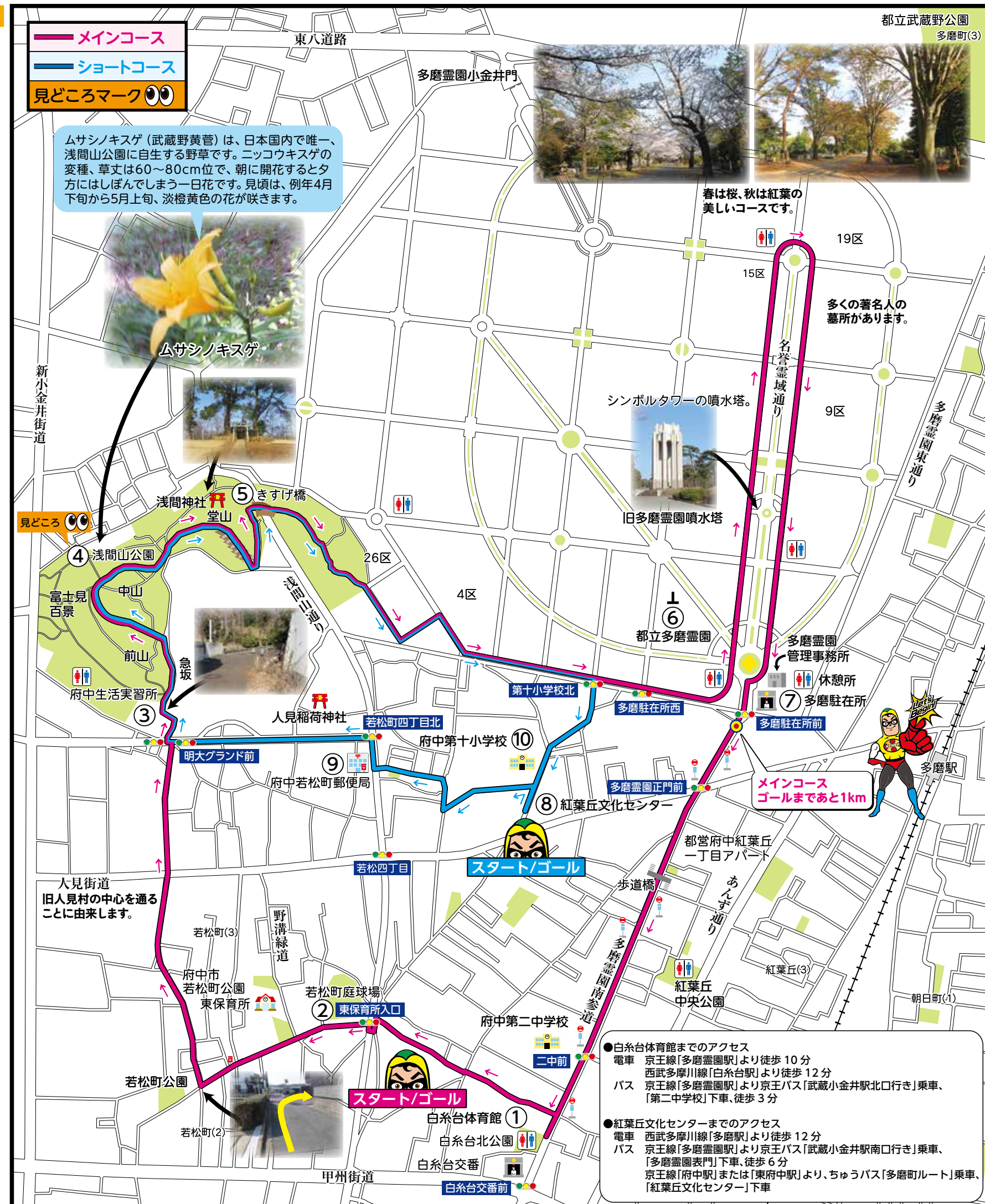
日本初（大正12（1923年4月開設））の公園墓地で緑に囲まれた武蔵野の面影を残す霊園。面積は128ヘクタール（東京ドーム約27個分）で都立霊園の中で最大の規模を誇ります。



ショートコースのスタート&ゴール
人見街道沿いにある文化センター。

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)	6.0km	8571歩	90分	270kcal
ショートコース(青ライン)	2.6km	3714歩	39分	117kcal

※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)²

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 ²)
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、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、男性は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の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。



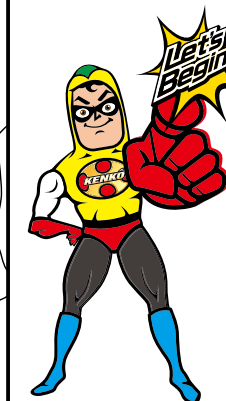
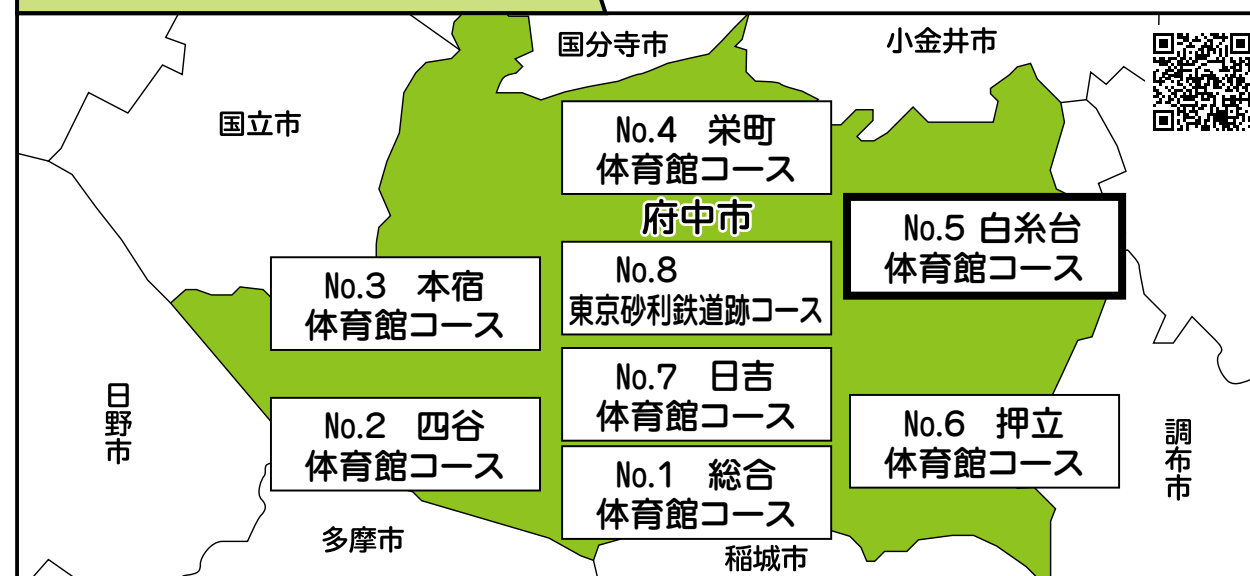
元気いっぱいサポーターの募集

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