

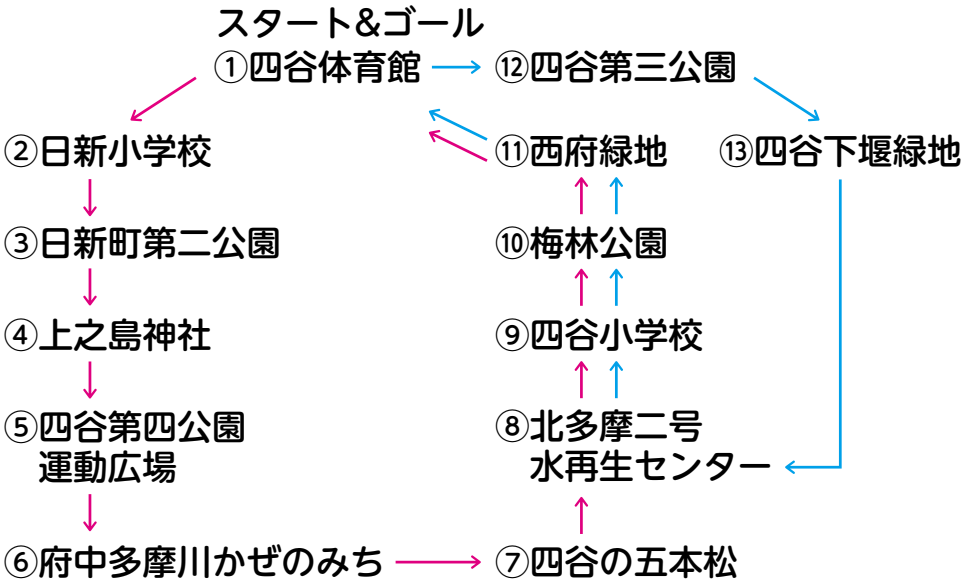
四谷体育館コース

～府中多摩川かぜのみち四谷を歩く～



特徴 多摩川のまっすぐ長い道は早歩きに最適です。
春は多摩川沿いの桜、秋は下堰緑地の彼岸花がおすすめです。

メインコース ショートコース



①四谷体育館
(共通) スタート&ゴール
市内一番西にある四谷体育館です。



③日新町第二公園
中央自動車道からほど近い住宅街にある公園。道路と面していないので子どもたちが安全に遊ぶことができる空間です。



④上之島神社
元和元年(1615)に創建、鎮座地が多摩川の洪水により流失したため、明治43年当地に再興。



⑥府中多摩川かぜのみち
ジョギング・サイクリングコースとして整備されている堤防上のみち。多摩川通り沿いにはたくさんの桜が植えられ、川風を感じながら心地よく歩くことができます。



⑦四谷の五本松
多摩川の堤防上に立つクロマツ(府中の名木百選)江戸から明治・大正にかけて防水林として植林された松で、「下堰(しもぜき)の松」と称され親しまれてきました。



⑩梅林公園
四谷三丁目にある小さな公園。



⑪西府緑地
府中四谷橋の下にある二等辺三角形の敷地を整備した緑地。アスレチック遊具があり、子どもたちが遊べる公園。



⑬四谷下堰緑地
四谷五丁目交差点から多摩川の河川敷まで続いている緑地帯。遊歩道のように続く緑地帯は、彼岸花の群生地としても地域で有名、秋に咲き誇る真っ赤な景観はまさに圧巻。彼岸花が見頃を迎える時期にはぜひ一度訪れてみたい場所です。

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)	4.8km	6857歩	72分	216kcal
ショートコース(青ライン)	2.5km	3571歩	38分	114kcal

※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。



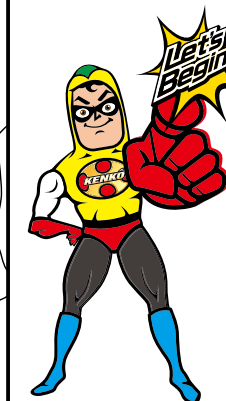
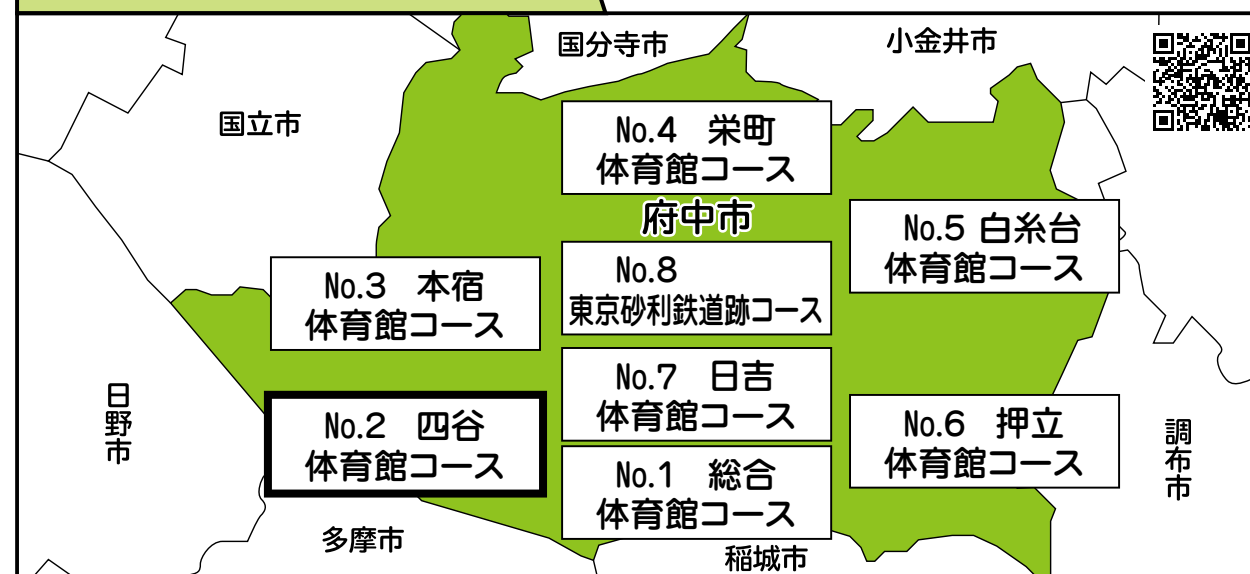
元気いっぱいサポーターの募集

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