



東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

ウォーキング 小平市 マップ

KODAIRA-CITY WALKING map



小平市シンボルキャラクター
ぶるべー



お問合せ先

〒187-0043 小平市学園東町 1-19-12 健康センター 1 階
健康推進課 健康推進担当
電話：042-346-3704 Fax：042-346-3705

発行：令和 7 年 2 月

小平市 健康推進課

健康都市
みずから健康をつくるこだいら

コースインデックスマップ



凡 例



- 1 上水・用水コース
- 2 カルチャーコース
- 3 街道コース
- 4 遺跡コース
- 5 小平ふるさとコース



- 1 主要なコース上の見どころ
- 立ち寄りポイント
- T 公衆トイレ
- AED AED
- 赤ちゃん・ふらっと 赤ちゃん・ふらっと ※1
- + 主要交差点
- H 神社
- 寺 寺院
- 病 病院
- 広 広域避難場所
- い 一いつき避難場所

鈴木町一丁目

時間 時速4kmで計算

消費カロリー ウォーキング10分/30kcalで算出
(体重60kg、歩幅70cmの場合)

歩数 1歩70cmで算出

※記載されている数字はおおよそのものです。目安としてご利用下さい。

※1「赤ちゃん・ふらっと」は、赤ちゃんを連れの方が安心して外出を楽しめるように、おむつ替えや授乳のためにふらっと立ち寄ることのできるスペースの愛称です。

「この地図の作成に当たっては、国土院院長の承認を得て、同院発行の数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地図情報)及び数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地名情報)を使用した。(承認番号 平 29 情使、第 968 号)」

禁無断複製

制作 株式会社 武揚堂

目 次



コースインデックスマップ	P1-2
凡例	P1
目次	P2
ウォーキングの効果	P3
ウォーキングの前後に ウォーキングに必要な持ち物や服装	P5
健康づくりのための運動していますか?	P6
ウォーキング前後のウォーミングアップとクールダウン	P7
さらに効果的なウォーキングを続けるために	P8
ウォーキングフォーム/水分補給をしましょう。	P9
どれくらい身体を動かすといいの?	P10
日常生活にもっとウォーキングをプラスするためのポイント&継続のコツ	P11
ウォーキング・コース概要	P12
ROUTE 1 上水・用水コース	P13-14
ROUTE 2 カルチャーコース	P15-16
ROUTE 3 街道コース	P17-18
ROUTE 4 遺跡コース	P19-20
ROUTE 5 小平ふるさとコース	P21-22

「手軽に」「いつでも」始められるウォーキング！ まずは歩いてみませんか？

ウォーキングの効果

ウォーキングは、呼吸してからだに酸素をとりいれながら継続して長時間できる有酸素運動です。酸素をとりこむことで糖質や脂肪を燃やし、肥満を解消したり、心肺機能が活性化して血行がよくなったり、足腰が鍛えられることで転倒などを防ぐことができます。



ウォーキングが身体と心に与える効果



まずはいつもより10分多く歩いてみよう！

10分歩くと約1000歩になります。いつもの歩数から1日あたり「プラス10分」多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、適度な運動により良質な睡眠にもつながると言われています。

また、ほんの短い距離でも歩くことで、血流を循環させて脳や筋肉の疲労感を軽減させます。動いてないけど逆に疲れた…という日こそ、気持ちをリフレッシュさせるためにプラス10分歩いてみませんか。

一日あたりの歩数と強度を知って健康的に

下図のように、歩数によって、様々な疾患が予防することができます。また、歩数だけでなく、歩く際の「中強度の活動時間」が重要です。特に8000歩（中強度の活動が20分含まれる）歩くと、多くの病気が予防できます。

ただし、12000歩（そのうち中強度の活動が40分）以上の運動は、逆に歩きすぎであり、健康を害する可能性があるということも報告されています。

ご自身の体調や状況にあわせて、無理なくウォーキングをしましょう。

1日当たりの「歩数」「中強度活動（速歩き）時間」と「予防できる可能性のある病気・病態」

歩数	中強度の活動時間	予防できる病気
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8,000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ（75歳以上）
9,000歩	25分	高血圧（正常高値血圧）、高血糖
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム（75歳未満）
12,000歩	40分	肥満

症状が重い・深刻

症状が軽い・深刻ではない

ウォーキングの前後に



●ウォーキング前は…

腹八分目のバランスのよい食事をとり、歩くためのエネルギーを補給しましょう。30分前にすませておくのが理想的です。また、ケガや膝痛等を防ぎ、疲れをためないためにストレッチ等を行いましょう。

●ウォーキング後は…

急に運動を止めると心臓の負担になります。徐々に終わらせるため軽く運動してクールダウンしましょう。また、ウォーキングの後には、乳製品などの良質なたんぱく質と炭水化物を補給し、筋肉の疲労回復をはかりましょう。



ウォーキングに必要な持ち物や服装

持ち物

●飲み物

15～20分おきを目安に飲みます。喉が渇きを感じなくても定期的に水分補給しましょう。



●歩数計や腕時計

運動量を数字で確認したり、歩いた時間や脈拍なども確認できます。スマートフォンの歩数計機能でも確認ができます。

●日焼け止めやサングラス

紫外線をブロックし肌を守ります。



●汗ふき用のタオル

●反射材(夜道)



服装

●動きやすい服装

UVカット機能の服(夏)、着脱しやすい上着(冬) 下着も速乾性など季節に合わせた快適なもの。

●靴

軽くて通気性が良いもの。靴紐はしっかり締めましょう。

●帽子



身体活動が健康のカギ

身体を動かす大切さ

運動不足は、喫煙、高血圧について、病気による死亡を招く3番目の危険因子(感染症を除く)であり、大きな健康リスクとなっています。一方で、身体を動かすことで、さまざまな健康上の効果をもたらすことが知られています。

身体活動によって期待されるさまざまな健康上の効果

- ・糖尿病、心臓病、脳血管障害、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などのリスクを下げる
- ・加齢に伴う筋力や柔軟性の低下を予防し、体力や体型を維持する
- ・風邪などの感染症にかかりにくくなる
- ・気分転換やストレス解消などこころの不調の予防

身体活動

身体活動は、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての活動のことをいいます。また、身体活動は大きく「生活活動」と「運動」とに分けることができます。

身体活動

生活活動

日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う活動



運動

スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的を実施する活動



座位行動

座ったり寝転んだりする状態で行われている全ての行動のことをいいます。例えば、デスクワークや、テレビやスマートフォンを見ること、車や電車・バス移動で座っているなどの行動です。



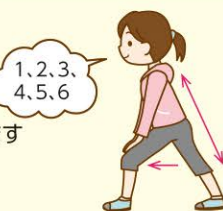
ウォーキング前後のウォーミングアップとクールダウン

①

ふくらはぎ

ふくらはぎのストレッチをしましょう

1. 右足を大きく後ろに引いて、左ひざを曲げ両手を左足にのせます
2. 背筋を伸ばして息をはきながら上体を斜め上に倒します
3. かかとをしっかりと床につけましょう
4. 反対の足も行いましょう(1~3を繰り返す)



②

背中

次は背中のストレッチです

1. 両膝を曲げて両手を前で組みます
2. 息をはきながら背中を丸めます
3. あごを引いて、おへそをのぞき込むようにしましょう



③

胸

次は胸のストレッチです

1. 両手を後ろで組んで肩甲骨を寄せます
2. 息を吸いながら胸を開きます



④

もも裏

次は太ももの裏がわのストレッチです

1. 左足を前に出し、足の付け根から上半身を斜め前に倒します
2. 背中をのびたまま息をはきお尻を後ろに突き出します
3. 胸を前に向けて足の裏がわを伸ばします
4. 反対の足も行いましょう(1~3を繰り返す)



⑤

全身

最後は全身を伸ばすストレッチです

1. 両手を組み、頭の上までゆっくり上げましょう
2. 息を吸いながら、さらに全身を伸ばします
3. 息をはいて腕を下ろして力をぬきましょう
4. 最後は大きく深呼吸をしてください。姿勢と呼吸を整えましょう



さらに効果的なウォーキングを続けるために

運動は、ウォーキングなどの有酸素運動のほかに、筋力トレーニング、ストレッチがあり、この3つの運動をバランスよく行うことで、さらに健康維持増進につながります。

ウォーキングだけでなく、筋トレやストレッチも取り入れていきましょう。動きについては動画があります。二次元コードを読み取って、動きを確認して役立ててみてください。

①ウォーキングの効果がアップする! 筋トレ

ウォーキング前に行うことで、肩甲骨や股関節の動きがスムーズになり、代謝アップや速歩きがしっかりできるからだづくりにつながります。ヒップアップ、姿勢改善(猫背の解消)にも役立ちます。

肩甲骨編



股関節編



②前身すっきり! 5分間ストレッチ

ストレッチはけがの予防や疲労回復に役立ちます。

また、柔軟なからだづくり、美しい姿勢の保持、リラクゼーションにも効果的です。

立位バージョン



イスバージョン



はじめよう!

こだ健体操

ホームページで動画配信中



※持病のある方は主治医に相談の上、運動を行いましょう

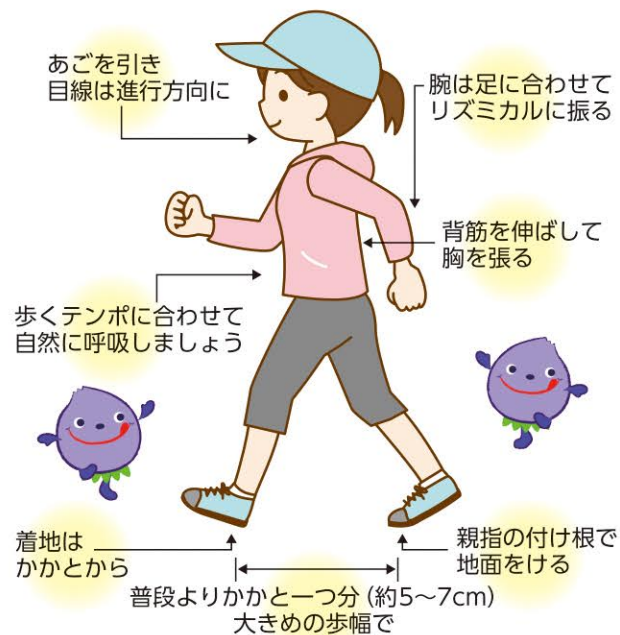
二次元コードが読み取れないときは

こだ健 で検索してください

問合せ 小平市 健康推進課 保健指導担当
住所 小平市学園東町1-19-12
電話 042 346 3704

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!



歩くスピードのポイント

速すぎず遅すぎずの速度で。
適切な速度の目安は
普段よりも速く、きついと感じない速度で。

靴の履き方



どれくらい身体を動かすといいの?

健康維持のうえで、期待する効果が得られる身体活動量の目安としては、1日8,000歩(成人)の歩行に相当する身体活動が推奨されています。
また、加齢によってリスクがより高まるとされる筋肉量の減少・筋力の低下・身体機能の低下などを防ぐため、高齢者では、1日6,000歩以上の歩行が目安とされています。特に高齢者においては、介護予防・フレイル予防のためにも、日頃から適度に体を動かすことが大切です。

対象者	身体活動	座位行動
高齢者	歩行又はそれと同等以上の身体活動を 1日40分以上 (1日約 6,000歩 以上) 運動 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など 多要素の運動を週3日以上 筋力トレーニングを週2~3日	 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する (立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かす)
成人	歩行又はそれと同等以上の身体活動を 1日60分以上 (1日約 8,000歩 以上) 運動 息が弾み汗をかく程度以上の運動を 週60分以上 筋力トレーニングを週2~3日	

健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

水分補給をしましょう



身体は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性があります。ウォーキングの際は水分補給を意識して行いましょう。

●ウォーキングに適した飲み物は?

基本的には、水で十分です。しかし、暑い季節や長時間歩く等、大量に汗をかく場合は、適度にミネラル(塩分など)を補給すると良いでしょう。ただし、スポーツドリンクには、ミネラルだけでなく、糖を多く含むものもあるため、飲み過ぎには注意しましょう。

●水分補給のタイミングは?

脱水を防ぎ安全に歩くためには、ウォーキング中だけでなく前後もこまめに、かつ喉の渇きを感じる前に水分補給をすることが大切です。
体の中の水分が不足すると、けいれん、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、様々な健康障害のリスク要因となります。
ウォーキングで多く汗をかく場合などは、その汗に見合う水分量を摂取しましょう。

「座りすぎ」があなたの寿命を縮める?!

近年、座位行動=座りっぱなしは、死亡のリスクを含め、健康を大きく損なうリスクの高い行動であることが明らかになってきました。海外の調査では、日本人が座って過ごす時間は、世界20か国中、最も長い(7時間/日)ということがわかっています。

座りすぎは何が悪いの?

人体の筋肉の中の約7割を占める足の筋肉が動かないため、血流が滞り、代謝機能が低下し、様々な病気の発症につながります。普段の生活の中で、30分に一回は立ち上がるように心がけましょう。



こだいら健康ポイント事業で もっと楽しくウォーキング

こだいら健康ポイント事業を活用しよう

活動量計（歩数計）やスマートフォン用アプリを使って、日々の歩数などを定期的に送信して、楽しみながらポイントをためることができる事業です。

楽しく
続けられる
ポイント

1

歩いて、かざして、ポイントゲット

歩いた歩数に応じてポイントがたまります。専用の端末にかざしたり、市で開催しているイベントに参加するとポイントがつかます。

楽しく
続けられる
ポイント

2

毎日の歩数をグラフ化！ 歩数ランキングもみれる

【たまったポイントが確認できる！】

【歩数ランキング機能付き】



日ごろの成果を振り返ることができ、モチベーションアップにつながります。

楽しく
続けられる
ポイント

3

目標ポイントに到達すると、 プレゼントがもらえる!

早速、歩いて、かざしてポイントを貯めよう♪



詳細や募集期間はホームページをご確認ください。
<https://www.city.kodaira.tokyo.jp/kurashi/111/111330.html>



ROUTE 1

WALKING ROUTE

● 距離約5.8km ● 時間約1時間27分 ● 消費カロリー261kcal ● 歩数約8286歩



玉川上水沿いと野火止用水沿いは、地面もやわらかくとても歩きやすいです。また、小平を象徴するような緑が美しく、とても癒されます。

ROUTE 2

WALKING ROUTE

● 距離約6.2km ● 時間約1時間33分 ● 消費カロリー279kcal ● 歩数約8857歩



小平の新たな一面が発見できます。ブリヂストン イノベーション ギャラリーからはじまって色々な施設を回り、大人の社会科見学のようなコースです。

ROUTE 3

WALKING ROUTE

● 距離約5.0km ● 時間約1時間15分 ● 消費カロリー225kcal ● 歩数約7143歩



小平市ふれあい下水道館や平櫛田中彫刻美術館に立ち寄って、じっくり時間をかけるのもおすすめです。後半は多摩湖線の消えた駅に思いをはせて歩くのもよいでしょう。

ROUTE 4

WALKING ROUTE

● 距離約7.7km ● 時間約1時間55分 ● 消費カロリー345kcal ● 歩数約11000歩



こんなすごい遺跡が小平にあったなんてと改めて思います。このコースは一番距離が長いので、体調にあわせて近道してもよいと思います。

ROUTE 5

WALKING ROUTE

● 距離約5.4km ● 時間約1時間21分 ● 消費カロリー243kcal ● 歩数約7714歩



ガスミュージアムやFC東京のグラウンドに立ち寄り、ふるさと村でゆっくりしていきましょう。大沼田用水の築樋は、知るとおもしろいおすすめポイントです。

上水・用水コース



昭和21年に開園した東京都の薬用植物園で、国内はもちろん、世界各国の貴重な薬草、草木が栽培されています。



住宅地がすぐ
近くです。
お静かに

WALKING ROUTE

● 距離約5.8km ● 時間約1時間27分 ● 消費カロリー261kcal ● 歩数約8286歩

玉川上水駅 0.4km 1.0km 小川橋 2.0km 小川寺 1.5km 清流復活の碑 0.9km 東大和市駅

スタート ゴール



小川九郎兵衛が小川村の開
発を始めた際、雪山碩林大
禅師を開山として建立したと
いわれています。

カルチャークース



※このコースは冊子を縦にしてご覧下さい。



交通の要所であった九道の辻を発し、「ブリヂストンイノベーション ギャラリー」や小川農園を通じて、大学や学校などの集まる地域へ向かいます。



季節の花を摘みとることができる
農園で、こだらオープンガーデン
のひとつです。

オープンガーデンとは、個人の庭を一般に公開するという活動です。こだいら観光まちづくり協会で小平グリーンロード&オープンガーデンマップを配布しています。

その昔、鎌倉街道、江戸街道など9本の道が、交差していたことから、交九道の辻と呼ばれ、交通の要所でした。



ブリヂストンの歩みやDNA、事業活動、さらに未来に向けた活動をご紹介しますギャラリー。直径4Mの鉱山用タイヤや、月面タイヤが見られます。



この周辺は学校や大学が集まり小
平の学園街になっています。
(写真は武蔵野美術大学)
武蔵野美術大学内の美術館が開
催する展覧会は入館無料で一般
公開されています。



公開されています。
※2025年夏頃まで改修工事のため休館中

walking route

● 距離約6.2km ● 時間約1時間33分 ● 消費カロリー-279kcal ● 歩数約8857歩

[illegible]

小川農園



テルメス川



威野美術大学正門



鷹の爪

ROUTE 3

街道コース

鎌倉街道をスタートして、たかの街道、府中街道、五日市街道をめぐっていきます。小平市にはこの地域の他にも多くの街道があります。この地域では古代の道（東山道武蔵路）が通っていたことがわかっています。

小川九郎兵衛が最初に開拓の鉄をおろしたのがこの地で、小川村の開発はここから始まったとされています。

明治3～5年には玉川上水に物資を輸送するための船が運航され、小平市内には久保河岸など7ヶ所の船溜りがありました。

小平市ふれあい下水道館によつたらこまで戻って横断歩道を使って下さい。この先曲がなくなります。

下水道の役割や仕組み、歴史などを分かりやすく映像システムやパネルで展示しています。また、地下25mの実際に流れている下水道管の中に入る体験ができます。

開館時間 10時～16時
休館日 毎週月曜日(休・祝日の場合はその直近の平日)
12月27日～1月5日
入館料 無料

明治26(1893)年に設置され、玉川上水の点検や清掃などを行っていましたが、昭和55(1980)年に廃止されました。



平成28年から新店舗で営業しています。市内の新鮮農産物や植木などを購入することができます。



商大予科前駅は昭和8年に開業し、昭和24年に一橋大学駅に改称しました。

百七歳の長寿で知られる近代彫刻の巨匠・平櫛田中の終えんの館を保存・公開する美術館。(現在は部分公開)

開館時間 10時～16時
休館日 毎週火曜日(休・祝日の場合はその直近の平日)
12月27日～1月5日
入館料 一般300円
小中学生150円
※団体割引あり



ROUTE 4

遺跡コース

なかまちテラスを通過、お寺や神社に寄りながら鈴木遺跡の周りをめぐっていくコースです。途中、小川用水や鈴木用水、田無用水などを通り、ブルーベリーの栽培発祥の地へ歩いていきます。



※サルートを歩いた場合、距離約6.9km、時間約1時間44分、消費カロリー312kcal、歩数約9857歩



上を流るのが鈴木用水で、
下を流るのが田無用水です。



なかまちテラスは、「人と情報の出会いの場」をコンセプトに建築された公民館と図書館の複合施設です。



約3万8千~1万6千年前の旧石器時代等を中心とする遺物が展示されている施設です。鈴木遺跡は昭和49年、鈴木小学校建設の際に発見され、令和3年3月に国史跡に指定されました。水・土・日・休祝日が開館日です。開館時間10時~16時。

鈴木遺跡を象徴する石器の形を描いたタイルが埋め込まれています。



ブルーベリー栽培発祥の農園
ブルーベリーが日本で初めて農産物として栽培されたのが小平市です。市内にはブルーベリーの直売所、摘み取り農園などを扱うお店がたくさんあります。

GOAL