

## 夏のウォーキングは水分補給と日差し対策

### 1 水分をこまめに補給しましょう。

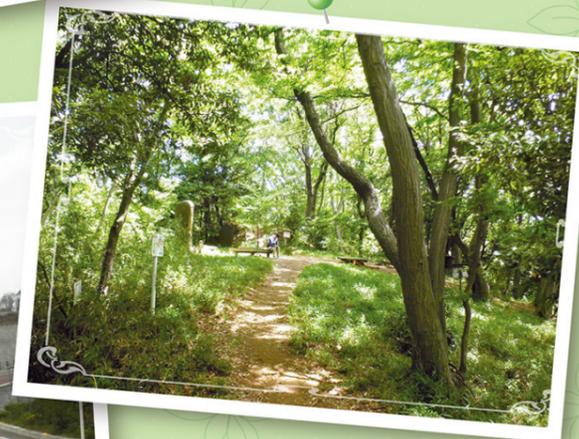
ウォーキングで筋肉を使うと、体の中には熱が発生します。夏のウォーキングは、暑さと体内からの熱とで、身体の外も中も熱がいっぱいです。そして、その熱を冷ますために、たくさんの汗が出ます。水分の補給が足りないと、汗のために脱水状態を引き起こし、頭痛、吐き気、めまいなどの症状が出て、最悪の場合は死を招いてしまうこともあります。ペットボトルなどを携帯して、こまめに水分をとるようにしましょう。

### 2 日差し対策をしっかりしましょう。

夏の強い太陽光線には、有害な紫外線などがたくさん含まれています。歩く時は、木陰のある場所を選んで歩いたり、早朝や日差しが緩やかになる夕方などの時間帯を利用するなど、日差しを避けるための工夫をしましょう。また、暑い日差しの中を歩く場合は、帽子やサングラスなどを身につけて、日差しから身を守りましょう。



©K.Okawara・Jet Inoue



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

発行：稲城市教育委員会（教育部体育課）  
協力：稲城市スポーツ推進委員協議会

（初版発行 平成 25 年 12 月）

# よみうりランド駅～小沢城址～ 三沢川親水公園コース

よみうりランド駅～小沢城址～三沢川親水公園コースは、よみうりランド駅周辺を歩くコースです。距離はあまり長くありませんが、高低差もあり厳しく感じられるコースです。稲城市と川崎市（多摩区）との市境にあたる小沢城址への尾根を、楽しく散策できます。

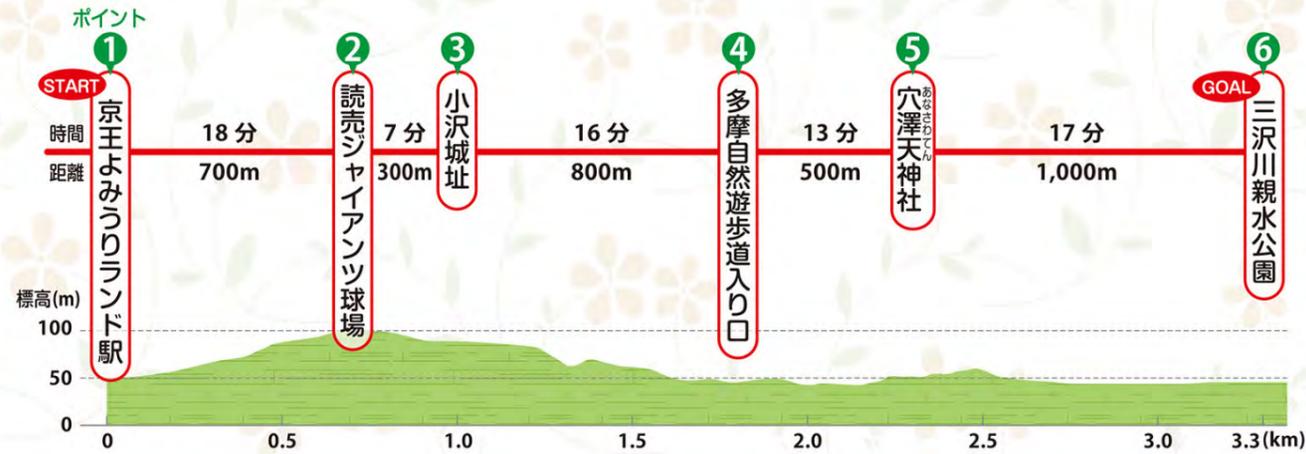
## いなぎ あるく マップ 5

豊かな緑のなか  
いきいきウォーキングで  
体力づくり



約 3.3km 徒歩 1時間 10分程度  
歩数：約 4,710 歩 消費カロリー：約 210kcal

### コースデータ



- #### 凡例
- ウォーキングコース
  - コースポイント
  - みどころ
  - 都県界
  - 市区界
  - 稲城市役所出張所
  - 稲城市役所
  - 交番・駐在所
  - 文化財
  - 消防署
  - 病院・診療所
  - 郵便局
  - 学校
  - バス停
  - 幼稚園
  - 保育園
  - 工場
  - 神社
  - 寺院
  - 公衆トイレ

この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の数値地図2500（空間データ基盤）を使用した。（承認番号 平25情使、第470号）



#### 穴澤天神社

「穴澤天神縁起」には、元禄7年（1694年）に地頭に加藤太郎左衛門が社殿を修復し、天満神社を合祀したと記されています。神社の下には湧水があり、市外からも汲みに来る人も多いほど、美味しい水と評判です。



#### 小沢城址

川崎市の西北隅、稲城市と市境を跨る丘陵地に小沢城址があります。「新編武蔵風土記」の記述によると、鎌倉時代初期の小沢城址は、小沢川大筋の堤防だったようです。この小沢城址は、源頼朝の遺徳をしのび、頼朝の三男重成の子で、この地を支配していた人です。ここは、丘陵地が天然の要害となり、鎌倉や多摩川の広い谷地や河原がそばにあったことから、鎌倉時代から戦国時代にかけてたびたび戦の舞台になりました。城跡として、空堀、堀切、馬場などと思われるものが残り、当時の面影が伺えますが、現在は小沢城址跡地保全地区に指定され、自然豊かな散策路としても貴重な存在です。川崎市