

東京砂利鉄道跡コース

～ロマンあふれるヒストリーロード～

特徴

府中市の中心であるけやき並木からはじまり、坪宮神社をめぐるコース。昔の鉄道跡を散策しながら、歴史を感じることができます。



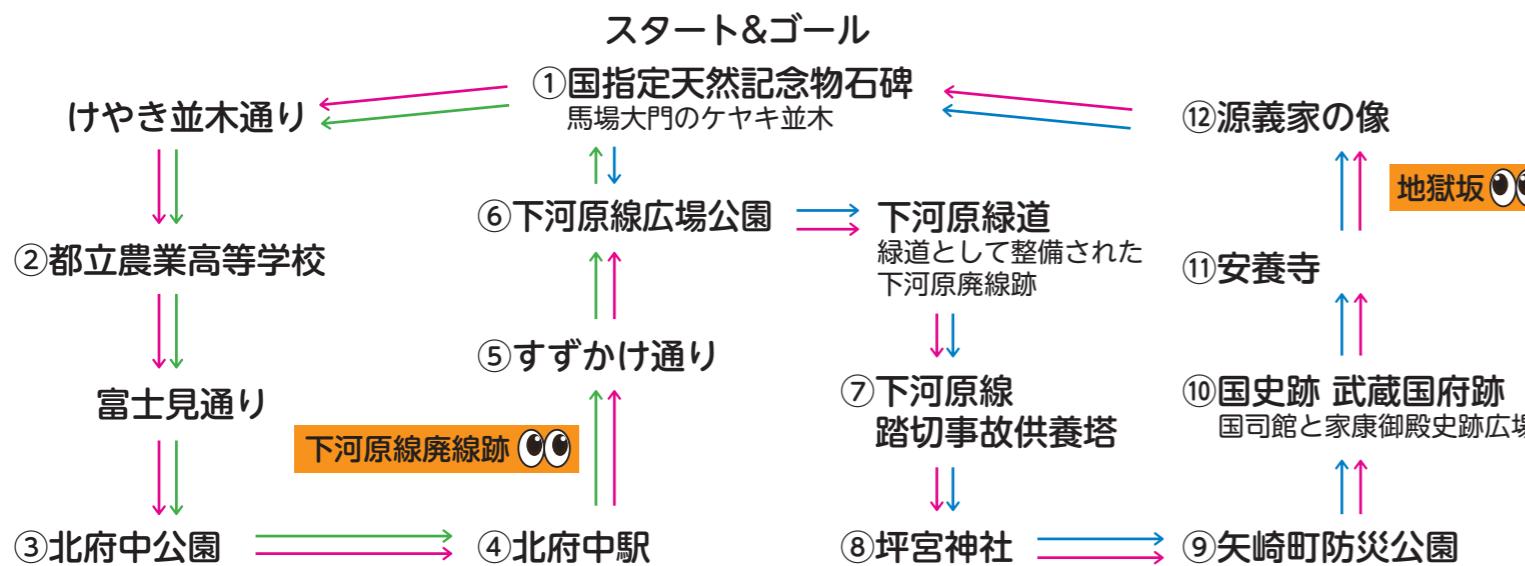
東京都健康づくり
推進キャラクター
ケンコウデスカマン

ちょっと実行、ずっと健康。

メインコース

ショートコース①

ショートコース②



南北約500mにわたる並木は馬場大門のケヤキ並木といい、大正13年、国の天然記念物に指定されています。



今日も国鉄下河原線の一部は北府中駅構内で生きています。



昔、国鉄下河原線があった証拠



1976年に廃線した下河原線の跡地を利用している。駅のホームを模した細長い公園にレールが敷かれ、ホームと駅名標のモニュメントがある。



長い鉄道の歴史上に起きた悲しい事故を事実として記録して留めておくように建てられた。安全性向上に向けて重要な教訓となる。



大國魂神社の境外摂社
例大祭(5月5日)で御旅所への神輿渡御の際に奉幣を獻する式は現在でも行われている。



子供達の遊び場となったことを記念した像。軌道敷の跡地は市民の憩いの場となっている。



国司館跡(飛鳥時代から奈良時代前期)と徳川將軍家の府中御殿跡(安土桃山時代から江戸時代前期)が発掘された歴史を象徴する史跡



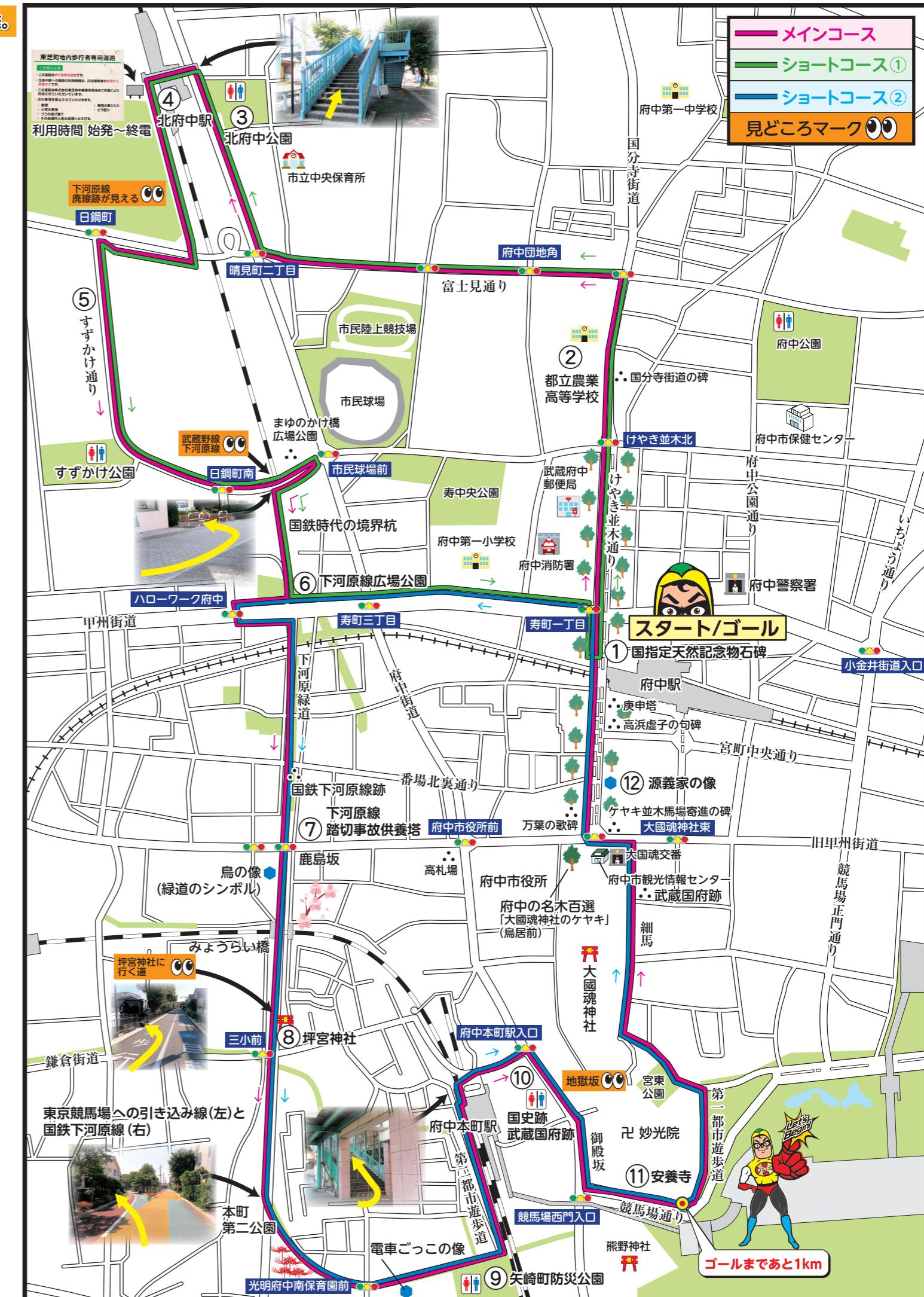
別名を「暗闇坂」という。坂道の薄暗い状態から由来していると伝えられている。



父 輶義とともに乱を鎮め、けやきの苗1000本を大國魂神社に奉納したことが、馬場大門のケヤキ並木のはじまりと伝えられている。

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)	6.4km	9143歩	96分	288kcal
ショートコース①(緑ライン)	3.5km	5000歩	53分	159kcal
ショートコース②(青ライン)	4.0km	5714歩	60分	180kcal

*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)



ウォーキングマップ

■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、腹団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

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$

例：体重65kgで身長170cmの場合

$$BMI = 65 \div (1.7 \times 1.7) \approx 22.5$$

■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(2020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き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。

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。



より歩く習慣をつけましょう

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歳以上の都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男女ともに5割以下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）令和元年東京都民の健康・栄養状況（東京都福祉保健局）

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。



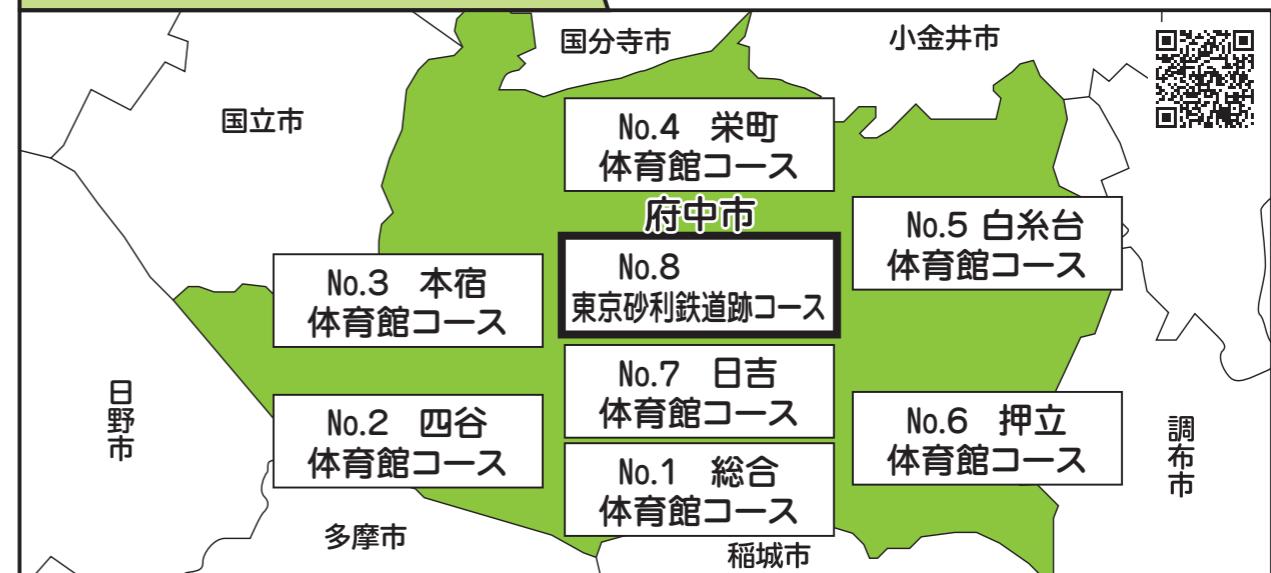
元気いっぱいサポートーの募集

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トー」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トー自主グループ「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届けます。



【作成】
元気いっぱいサポートー自主グループ
「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)

令和6年3月作成