

# 防人見返りの峠と富士山眺望コース 見どころ

約5.2km 約234kcal 約7,430歩 約78分

永山さくら通りから瓜生緑地の池を巡り  
永山第四公園の一本榎を訪ね  
よこやまの道・防人見返りの峠を上って下る  
行程約5.2kmの健脚コース

## ① 瓜生緑地の池

鎌倉街道に面した細長い緑地公園。緑豊かで、遊歩道に沿って流れるせせらぎや池が清涼感を与えてくれる。色とりどりの花や樹木も魅力。



## ② 永山第四公園の一本榎

街に調和した身近な公園という雰囲気、芝生が広がる公園内の丘の上には、空へと枝を伸ばすように1本の見事な榎の木が立っている。



## ③ 防人見返りの峠

川崎市や町田市との市境、多摩丘陵の尾根づたいに延びる「よこやまの道」。その中ほどにある「防人見返りの峠」は、防人の妻が詠んだ万葉集の歌にちなんだもの。大宰府に向かう防人が故郷を振り返り最後の別れを惜しんだというこの峠からは、富士山や丹沢、奥多摩や秩父の連山が眺望できる。



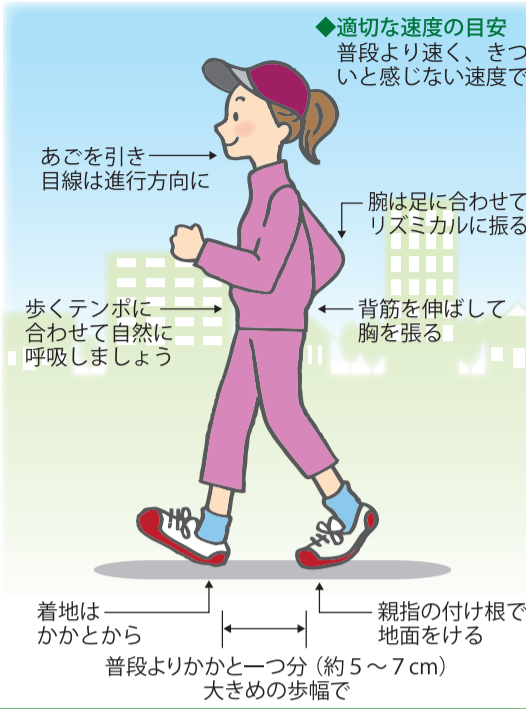
## 靴の履き方

- ① 靴の中で足の指が動かせられる程度のゆとりをつくり、かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと収めたら、足首のひもを締めます。
- ② 体重をつま先へと移動し、かかとを上げた体勢で、靴ひもでしっかり固定します。



## 理想的な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!



## 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。



発行：令和2年7月31日(初版第3刷)  
発行人：多摩市健康福祉部健康推進課 〒206-0011 多摩市関戸4-19-5 ☎042(376)9111  
制作協力者：多摩市健康づくり推進員(健活隊)  
青木・市川・岡崎・遊澤・鈴木・出口・野口・三浦・守屋 他(50音順)  
編集・印刷：株式会社ジオネクスト

# 多摩市 ウォーキングマップ

## 永山コース



## ウォーキングの効果

※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医に御相談ください。

### ① 生活習慣病予防

血糖値を下げたり、血圧を下げる効果があります。また「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。

### ② 心肺機能の向上

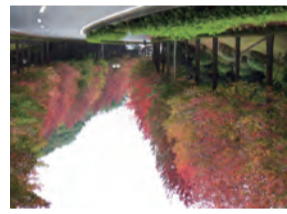
習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります。

### ③ 肥満を防ぐ

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。

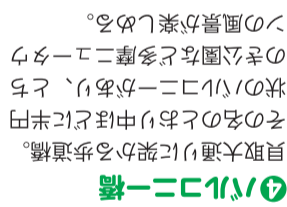
### ④ ストレス解消

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。



## ③ 上之榎大通りのモミジパワウの並木

豊ヶ丘南公園から北へモミジパワウの並木が美しく上之榎大通り。10月下旬から11月下旬にかけて赤や黄に色づき、見事な紅葉を楽しむことができます。



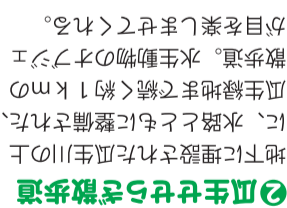
## ④ バルコニー橋

貝取大通りに架かる歩道橋。その名のとおり中ほどに半円状のバルコニーがあり、どこの公園など多摩ニュータウンの風景が楽しめる。



## ③ さんか橋

永山と貝取を結ぶおしゃれな歩道橋。多摩ニュータウン内でデザイン性を重視した初期の橋で、三角形のハーフ型吊ケーブルが名前の由来。



## ② 瓜生せせらぎ散策道

地下に埋設された瓜生川の上、水路とともに整備された、瓜生緑地まで続く約1kmの散策道。水生動物のオゾンが目を楽しませてくれる。



## ① 10月桜の並木

永山駅の西から南に延びる永山さくら通りでは、春と秋に山さくら通りでは、春と秋に2回咲くという珍しい10月桜の並木を見ることができ、開花時期は3月下旬〜10月下旬〜。

春と秋に2回咲く10月桜の並木から瓜生せせらぎ散策道を通って瓜生緑地へ。豊ヶ丘南公園からモミジパワウの並木を歩く行程約4.7kmの緑満喫コース

# せせらぎとモミジパワウコース 見どころ

約4.7km 約212kcal 約6,710歩 約71分



## ③ 名田・貝取ふれあい館

名田川沿いの広い広場と運動遊具を備えたコミュニケーションター。子供向けの大型遊具もあり、幅広い年齢層の憩いの場。

## ② 名田川のカルガモ

名田川の遊歩道を歩いていくと、数多くの鳥や鯉などの魚が見られるが、なかでもカルガモは7月の繁殖期には、親鳥と雛鳥の姿が見られる。秋から初夏にかけては、親鳥と雛鳥の姿が見られる。



## ① 名田川堤の桜

永山駅から多摩センター駅まで、北側を流れる名田川の遊歩道には、川にせり出すほどの枝ぶりの桜並木が続き、開花時期には提灯が灯り、桜まつりも開催されるなど、指折りのお花見スポットになっている。桜のトンネルのような遊歩道をお楽しみください。

永山駅前から北へ、多摩ニュータウン通りの南を流れる名田川。桜並木の遊歩道が長く、行程約3.1kmの自然散策コース

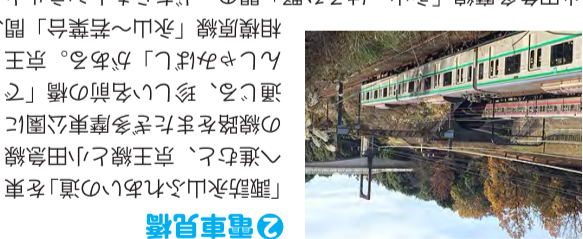
# 名田川堤とカルガモコース 見どころ

約3.1km 約140kcal 約4,430歩 約47分



## ③ 貝取桜ヶ丘公園

公園の少し先には、桜も紅葉も見事な都立桜ヶ丘公園がある。季節にはせせらぎの足音を聴くこともできる。



## ② 電車見橋

「諏訪永山ふれあいの道」を東へ進むと、京王線と小田急線が交差する。京王線の線路をまたぎ多摩東公園に「さんか橋」がある。京王相模原線「永山〜若葉台」間、小田急多摩線「永山〜はるひ野」間の短い区間で、併走もトンネルとトンネルの間で見られる。



## ① 諏訪永山ふれあいの道

永山駅から南に歩き「諏訪けやき坂」を過ぎると、「諏訪永山ふれあいの道」に出る。多摩東公園から諏訪、永山、貝取、豊ヶ丘を横断する、車歩分離のゆった花見入スポットになっている。桜のトンネルのような遊歩道をお楽しみください。

永山駅前から聖ヶ丘コミュニケーションセンターまで、小田急多摩線と京王相模原線を一望できる電車見橋や多摩東公園をはじめ多くの公園が点在する行程約2.4kmの入門コース

# 電車見橋と遊歩道コース 見どころ

約2.4km 約108kcal 約3,430歩 約36分