多摩市 ウォーキングマップ

多摩センターコース

ぶらてく City 多摩

©'76,'88,'90,'93,'96,'01,'13,'17 SANRIO APPROVAL No.P08012412

多摩の名所満載コース 見どころ

約4.7km　約212kcal　約6,710歩　約71分

地域を代表する近代的な総合公園から
自然豊かな地域公園や古い日本家屋、
万葉の世に想いを馳せるよこやま道まで
行程約 4.7kmのよくばりコース

❶パルテノン大階段 ❷きらめき広場 ❸旧富澤家住宅

パルテノン大通り南端の大階段を上ると「きらめき広場」がある。広大な多摩中央公園は、大きな池と芝生公園が象徴的で、日本庭園を配した「旧富澤家住宅」やパルテノン多摩などの文化施設も併設。

❹どんぐり山公園 ❻一本杉公園 ❼旧加藤家住宅

ドングリの木などの雑木林が広がる「どんぐり山公園」から、恐竜のオブジェが楽しい「⑤恐竜橋」を渡り南に歩くと、テニスコートや野球場を完備した「一本杉公園」に至る。公園内にある江戸時代の旧家を借りて、いろりやかまどを使っての調理も可能だ。

❽妙櫻寺（みょうおうじ）

多摩丘陵の尾根を辿る「よこやまの道」の途中にある日蓮宗のお寺。脇道を入ると鎌倉街道上道（かみつみち）の跡といわれる散策路にも通じている。

❾よこやまの道

万葉集に詠われた「多摩の横山」が由来。多摩丘陵の尾根筋を通り、古代から交通の要衝として活用された。新日本歩く道紀行「歴史の道」１００選にも認定された。

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に循環を促します。ケガを防ぎ、膝痛等、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。

靴の選び方

◆材　　質　軽くて通気性が良いもの
◆つ ま 先　指先が動かせる程度の余裕があるもの
◆土踏まず　中敷きで支える形のもの
◆足 の 甲　締め付けずひもで調整できるもの
◆靴　　底　動きに合わせてしなやかに曲るもの
厚みがありクッション性が良いもの
◆か か と　しっかりとかかとを包み込むもの

靴の履き方

③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。

②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。

①靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくります。

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。

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

※「健康づくりのための身体活動基準2013（厚生労働省）」を参考に作成

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・澁澤・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

水鳥の池を目指すコース 見どころ

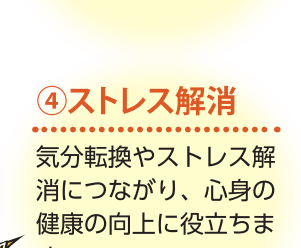
約2.7km　約122kcal　約3,860歩　約41分

多摩センターのランドマーク、サンリオピューロランドから
白山神社、亀ヶ谷緑地、落合南公園を辿り
水鳥が集う豊ヶ丘南公園まで
行程約 2.7kmの入門コース

❶サンリオピューロランド

ハローキティをはじめ、たくさんのサンリオキャラクターに触れ合える屋内型テーマパーク。本格的なミュージカルやパレードが上演され、子どもから大人まで楽しめる。

❷白山神社



多摩中央公園の東端に接する白山神社（しらやまじんじゃ）は、加賀国の白山比咩（ひめ）神社の御分霊を勧請（かんじょう）して元和４（１６１８）年に再興されたと伝えられる。かつて三匹獅子舞奉納に使用された獅子舞用具等の道具一式と長持が保管され、市の有形民俗文化財に指定されている。

❸亀ヶ谷緑地　❹落合南公園

白山神社の横道から青木葉通りを渡り、小高い丘の亀ヶ谷緑地を抜けると落合南公園に至る。アスレチック遊具、ローラーすべりなどの子ども用遊具や、ジョギングコース、バスケットコート、サッカーコートなどスポーツ設備も設置されている。

❺豊ヶ丘南公園

中央に大きな池を配した緑豊かな公園。池を周るジョギングコースもあり、カルガモの親子や鯉が泳ぐ姿も見ることができる。

子どもと巡る公園コース 見どころ

約3.4km　約153kcal　約4,860歩　約51分

地域を代表する多摩中央公園から
多摩ニュータウンの魅力ある公園を巡り
唐木田駅に至る
行程約 3.4kmのお楽しコース

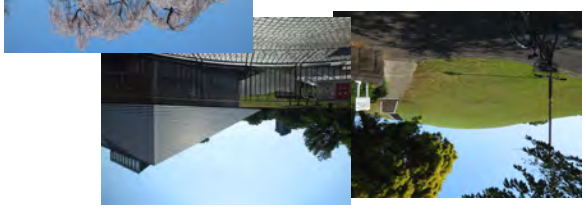
❶多摩中央公園

駅のすぐ南に位置し、大きな池と芝生広場、パルテノン多摩や「旧富澤家古民家住宅」などの文化施設を内包する地域を代表する総合公園。

❷宝野公園　❸奈良原公園

多摩中央公園のさらに南、歩道橋で繋がる両公園は、芝生広場や遊歩道に桜並木が連なる有名なお花見スポット。

❹鶴牧東公園　❺鶴牧西公園　❻しだれ桜



小高い丘と「ジャブジャク池」や野外スターシアが特徴の鶴牧東公園。一方、橋で繋がる鶴牧西公園は「果樹の谷」「花の谷」や里山を彷彿とさせる雑木林が広がり、その一角に咲くしだれ桜は一見の価値あり。

❼からさだ音楽館

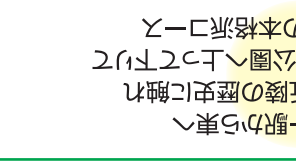
平成２３年にオープンしたデザイン性の高いコミュニティセンター。図書館、児童館の複合施設で屋根の芝生が目印。和（なごみ）カフェもある。

山登りの気分を味わうコース 見どころ

約3.6km　約162kcal　約5,140歩　約54分

多摩センター駅から東へ
太古からの多摩丘陵の歴史に触れ
街を見下ろす丘陵の公園へ上って下りて
行程約 3.6kmの本格派コース

❶東京都埋蔵文化財センター

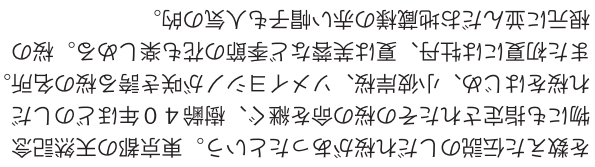


旧石器時代から縄文・弥生・古墳・奈良・平安・中世・近世にいたる約３万年の多摩丘陵の歴史を、発掘された出土品を中心に常設展示している。そのほか企画展示、遺跡庭園「縄文の村」や体験コーナーなどもあり、関連図書やビデオの閲覧コーナーもある。

❷吉祥院（きっしょういん）

新田義興が北条氏討伐を祈願して植えたという樹齢６００年を数えた伝説のしだれ桜があったという。東京都の天然記念物にも指定されたその桜の命を継ぐ、樹齢４０年ほどのしだれ桜をはじめ、小彼岸桜、ソメイヨシノが咲き誇る桜の名所。また初夏には牡丹、夏は芙蓉など季節の花も楽しめる。桜の根元に並んだお地蔵様の赤い帽子も人気の的。

❸豊ヶ丘北公園



多摩丘陵の自然を地形を利用した雑木林が広がる自然公園で、春には桜、秋には紅葉、散策路を行けば多摩丘陵の四季の表情を満喫することができる。また、東や南の広場には藤棚があり、満開時には見事な景観を見せてくれる。公園内の高台からは多摩ニュータウンの街並みを望むことができる。